QUESTA LUCE IN SE STESSI

Prefazione

Mentre ci avviciniamo, in una frenesia di festeggiamenti, alla fine di quello che il mondo occidentale ha voluto chiamare il secondo millennio, ci guardiamo attorno e vediamo gli stupefacenti progressi della scienza, della medicina e della tecnologia, l'accesso sempre più allargato alle informazioni e alle conoscenze, e assieme a tutto ciò guerre, povertà, fame, corruzione nel mondo della politica e della religione, disordini, distruzione dell'ambiente, terrorismo e una profonda infelicità anche tra le persone più ricche. Per migliaia di anni abbiamo guardato fuori di noi, affidandoci a esperti che ammassano e manipolano informazioni di incredibile complessità, a counselor, terapeuti, 'educatori' e guide religiose perché risolvano i nostri problemi personali e sociali. Ma i problemi di fondo della paura, del conflitto, dei rapporti e di una vita priva di significato, rimangono. Nei suoi molti anni di dialogo con persone di tutti gli strati sociali e di discorsi tenuti davanti a vasti uditori in tutto il mondo, Krishnamurti ha parlato della necessità di guardarci dentro e di conoscere noi stessi, se vogliamo comprendere i più profondi conflitti dell'individuo e quindi della società. Infatti "noi siamo il mondo" e il nostro caos individuale si riflette nel disordine globale. Le pagine di questo libro, tratte da discorsi non ancora pubblicati, offrono le intuizioni senza tempo di Krishnamurti riguardo alla scoperta della sorgente della vera libertà, della saggezza e della bontà degli uomini. Scoperta che dobbiamo fare da soli.

Una nuova coscienza

Sono necessarie una nuova coscienza e una moralità completamente nuova per portare un cambiamento

radicale nella cultura e nelle strutture sociali contemporanee. È una cosa ovvia, eppure la destra, la sinistra e i rivoluzionari la ignorano. Qualunque dogma, qualunque formula e qualunque ideologia appartiene alla vecchia coscienza; sono costruzioni del pensiero la cui attività è la frammentazione: sinistra, destra, centro. Tale attività porterà inevitabilmente a uno spargimento di sangue da parte della destra o della sinistra, o al totalitarismo. Questo è ciò che sta accadendo. Vediamo la necessità di un cambiamento sociale, economico e morale, ma la risposta proviene sempre dalla vecchia coscienza, di cui il pensiero è il principale agente. Il disordine, la confusione e l'infelicità in cui sono immersi gli esseri umani appartengono all'area della vecchia coscienza, e se non la cambiamo in profondità ogni attività umana (politica, economica o religiosa) ci condurrà soltanto alla distruzione reciproca e alla distruzione della terra. È una cosa ovvia a qualunque persona sana di mente. Dobbiamo essere una luce per noi stessi; questa luce è la legge. Non c'è un'altra legge. Tutte le altre leggi sono create dal pensiero e quindi sono frammentarie e contraddittorie. Essere una luce per se stessi significa non seguire la luce di un altro, per quanto sia ragionevole, logica, storicamente motivata e convincente sotto vari aspetti. Non potete essere una luce per voi stessi se continuate a vivere all'ombra dell'autorità, dei dogmi e delle conclusioni. La moralità non è dettata dal pensiero, non è il prodotto della pressione ambientale, non appartiene al passato, alla tradizione. La moralità è figlia dell'amore, e l'amore non è desiderio o piacere. Il piacere sessuale o sensoriale non è amore. Libertà significa essere una luce per se stessi; in questo modo non rimane soltanto un'astrazione, una cosa costruita dal pensiero. La vera libertà è libertà dalla dipendenza, dall'attaccamento, dalla sete di esperienze. La libertà dalla struttura stessa del pensiero significa essere una luce per se stessi. Tutte le azioni avvengono in questa luce e quindi non è mai

contraddittoria. La contraddizione esiste soltanto finché questa luce è separata dall'azione, quando l'agente è separato dall'azione. L'ideale, il principio, è lo sterile movimento del pensiero che non può coesistere con questa luce; l'una nega l'altro. Dove c'è un osservatore non c'è questa luce, questo amore. La struttura dell'osservatore è creata dal pensiero, che non è mai nuovo, non è mai libero. Non esiste un 'come', un sistema o una pratica. C'è solo il vedere che coincide con l'agire. Dovete vedere, ma non attraverso gli occhi di un altro. Questa luce, questa legge, non appartiene né a voi né a un altro. C'è soltanto luce. E questa luce è amore.

Il miracolo dell'attenzione

Possiamo mettere da parte tutte le idee, i concetti e le teorie per scoprire da noi stessi se esiste qualcosa di sacro (non la parola 'sacro', perché la parola non è la cosa, la descrizione non è la cosa descritta), per scoprire se esiste qualcosa di reale, di non immaginario, di non illusorio, che non sia solo una fantasia o un mito, ma una realtà che non può mai venire distrutta, una verità durevole e permanente? Per scoprirlo, per trovarlo, ogni autorità di qualunque tipo, soprattutto spirituale, va messa completamente da parte, perché autorità significa conformismo, obbedienza, accettazione di un determinato modello. Una mente dovrebbe essere capace di fare da sola, di essere una luce per se stessa. Seguire un altro, appartenere a un gruppo, praticare tecniche di meditazione stabilite da un'autorità, da una tradizione, è perfettamente inutile per chi si pone la domanda se esiste qualcosa di eterno, di atemporale, qualcosa che non è misurabile dal pensiero e che tuttavia è all'opera nella nostra vita quotidiana. Se non fa parte della vita quotidiana, la meditazione è una fuga ed è totalmente inutile. Tutto ciò implica che ognuno deve fare da solo. C'è una differenza tra l'isolamento e lo stare soli, tra la solitudine e la capacità di

stare da soli in modo puro, privo di confusione e incontaminato. Ci interessa la totalità della vita, non una sua parte, un suo frammento, ma la totalità di ciò che fate, di ciò che pensate, di ciò che sentite, del modo in cui agite. Se siamo interessati alla totalità della vita, non possiamo usare quel frammento che è il pensiero e attraverso il pensiero risolvere i nostri problemi. Il pensiero può credere di avere l'autorità di unificare tutti gli altri frammenti, ma è il pensiero che ha creato i frammenti. Siamo condizionati a pensare in termini di progresso, di ottenimento graduale. Crediamo allo sviluppo psicologico, ma è possibile che l''io' ottenga in termini psicologici qualcosa di diverso dalle proiezioni del pensiero? Per scoprire se esiste qualcosa che non è una proiezione del pensiero, che non è un'illusione, un mito, dobbiamo chiederci se sia davvero possibile controllare il pensiero, condurlo in nostro potere, fermarlo in modo che la mente sia completamente immobile e silenziosa. Il controllo implica un controllore e una cosa controllata, giusto? Chi è il controllore? Non è anch'esso una cosa creata dal pensiero, un frammento del pensiero che si è arrogato il ruolo di controllore? Se vedete questa verità, allora il controllore è il controllato, lo sperimentatore è lo sperimentato, il pensatore è il pensato. Non sono entità separate. Se lo capite, non c'è più necessità di controllare. Se non c'è più un controllore, dato che il controllore è il controllato, che cosa accade? Se c'è divisione tra controllore e controllato c'è conflitto, c'è spreco di energia; ma quando il controllore è il controllato non c'è più spreco di energia. Viene recuperata tutta l'energia che andava sprecata nella repressione e nella resistenza prodotte dalla divisione tra controllore e controllato. Quando non c'è divisione, avete a disposizione tutta questa energia per andare al di là di ciò che pensavate di dover controllare. Occorre comprendere con chiarezza che la meditazione non è controllare il pensiero, non è disciplinare il pensiero, perché ciò che disciplina il pensiero è un frammento del

pensiero, ciò che controlla il pensiero è un frammento del pensiero. Se vedete questa verità avete a disposizione tutta l'energia che prima veniva sprecata attraverso il confronto, attraverso il controllo, attraverso la repressione, per andare al di là di ciò che esiste realmente. Ci stiamo chiedendo se la mente può essere completamente immobile, poiché ciò che è immobile ha un'energia immensa. È la somma di tutte le energie. Può la mente, che chiacchiera in continuazione, che è sempre in movimento, che è pensiero rivolto continuamente al passato, che ricorda, che accumula nozioni, che è in continuo cambiamento, può la mente diventare completamente immobile e silenziosa? Avete mai cercato di scoprire se il pensiero si può fermare? Com'è possibile arrivare a questa immobilità del pensiero? Vedete, il pensiero è tempo e il tempo è movimento, il tempo è misurazione. Nella vita di tutti i giorni misurate e paragonate in continuazione, tanto materialmente quanto psicologicamente. Questo è misurare; paragonare significa misurare. Potete vivere quotidianamente senza fare paragoni? Potete smettere completamente di paragonare, non in meditazione ma nella vita quotidiana? Paragonate quando scegliete tra due cose, due vestiti o due automobili, quando fate il raffronto tra due frammenti di conoscenza; ma psicologicamente, interiormente, paragoniamo noi stessi agli altri. Se smettiamo di paragonarci in questo modo, come dovremmo appunto fare, siamo in grado di essere totalmente soli? È questo che accade quando smettete di paragonare, il che non significa ridurvi a vegetare. Nella vita quotidiana, potete vivere senza fare paragoni? Provate e scoprirete che cosa implica. In questo modo vi liberate di un peso enorme, e quando vi liberate di un peso enorme e inutile recuperate energia. Avete mai dato totale attenzione a qualcosa? State dando attenzione a quello che dice chi vi parla? O state ascoltando con una mente comparativa che ha già acquisito determinate conoscenze e paragona ciò che viene detto con

quello che sapete già? State interpretando ciò che viene detto in rapporto a ciò che conoscete, alle vostre tendenze e ai vostri pregiudizi? Ma questa non è attenzione, non è vero? Se date completa attenzione con tutto il vostro corpo, i vostri nervi, gli occhi, le orecchie, la mente e tutto il vostro essere, non c'è un centro da cui fate attenzione, c'è soltanto attenzione. Questa attenzione è perfetto silenzio. Vi prego, prestate attenzione. Purtroppo, nessun altro vi dirà queste cose, perciò date attenzione a ciò che viene detto, affinché l'atto stesso dell'ascolto sia il miracolo dell'attenzione. In questa attenzione non c'è confine, non c'è frontiera e quindi non c'è direzione. C'è soltanto attenzione, e quando c'è questa attenzione non ci siamo né voi né io, non c'è dualità, non c'è osservatore e osservato. Ma questo non è possibile se la mente si sta già muovendo in una direzione prestabilita. Siamo stati educati e condizionati a muoverci seguendo una direzione, da un punto a un altro punto. Ci siamo creati un'idea, una credenza, un concetto, una formula riguardo alla realtà, riguardo alla beatitudine, riguardo a ciò che è oltre il pensiero; facciamo di tutto ciò una meta, un ideale, una direzione e procediamo in quella direzione. Se state procedendo in una direzione non avete spazio. Se siete concentrati su una particolare direzione, se avete in mente e procedete in una determinata direzione, non avete spazio nella mente. E non avete spazio neppure quando la mente è piena di attaccamenti, paure, ricerca del piacere, sete di potere e di posizione sociale. La mente è affollata, non ha spazio. Lo spazio è indispensabile. Dove c'è attenzione non c'è direzione, ma al contrario c'è spazio. La meditazione implica la totale assenza di movimento. La mente è perfettamente immobile, non si muove in nessuna direzione. Non c'è movimento, perché il movimento è tempo, il movimento è pensiero. Se vedete questa verità, non la sua descrizione verbale ma la verità, che non può essere descritta, la mente è silenziosa, immobile. È necessario avere una mente silenziosa, ma non per dormire

di più, per svolgere meglio il vostro lavoro o per fare più soldi! La vita della maggior parte delle persone è vuota, povera. Anche se hanno grandi conoscenze, la loro vita è povera, contraddittoria, incompleta, infelice. Tutto ciò è povertà, e così sprecano la vita nel tentativo di diventare ricchi interiormente coltivando varie forme di virtù e tutte queste assurdità. Non che la virtù non sia necessaria, ma la virtù è ordine e l'ordine viene compreso solo quando avete preso coscienza del disordine dentro di voi. Conduciamo vite disordinate, questa è la verità. Il disordine è la confusione, le contraddizioni, i desideri dispotici, dire una cosa e farne un'altra, nutrire degli ideali e la divisione che si frappone tra voi e gli ideali. Tutto questo è disordine, e quando ne diventate consapevoli e date al disordine la vostra totale attenzione, da tale attenzione nasce l'ordine, che è virtù: qualcosa di vivo, non qualcosa di costruito, di praticato e quindi brutto. La meditazione nella vita di tutti i giorni è la trasformazione della mente, una rivoluzione psicologica che ci fa vivere quotidianamente (non in teoria, non come un ideale, ma in ogni movimento della vita) con compassione, con amore e con l'energia necessaria per trascendere la meschinità, la piccolezza e la superficialità. Quando la mente è silenziosa e davvero immobile, e non resa immobile attraverso una decisione o la volontà, c'è un movimento completamente diverso che non appartiene al tempo. Tentare di descrivere questo movimento è assurdo. Sarebbe una descrizione verbale, e quindi non la realtà. L'importante è l'arte della meditazione. Un significato della parola 'arte' è mettere ogni cosa al posto giusto, mettere al posto giusto ogni cosa nella nostra vita, nella nostra vita di tutti i giorni, affinché non vi sia più confusione. Quando nella vita quotidiana c'è ordine, retto comportamento e una mente perfettamente silenziosa, la mente è in grado di scoprire se esiste o se non esiste qualcosa che non è misurabile. Finché non avrete scoperto la forma suprema della santità, la vostra vita sarà noiosa, priva di significato.

Per questo la corretta meditazione è assolutamente indispensabile affinché la mente diventi giovane, fresca, innocente. Innocente significa incapace di nuocere. Tutte queste sono le implicazioni di una meditazione non separata dalla vita quotidiana. Per comprendere la vita quotidiana la meditazione è indispensabile. Dare completa attenzione a ciò che fate (parlando a qualcuno, il modo in cui camminate, il modo in cui pensate, quello che pensate) è parte della meditazione. La meditazione non è una fuga e non è qualcosa di misterioso. Dalla meditazione nasce una vita santa, una vita sacra. E quindi considererete sacre tutte le cose.

Vivere nella bontà

Perché l'uomo non è mai riuscito a cambiare? Fa piccoli cambiamenti qua e là, e in questo modo spera di creare una società più giusta. Desidera l'ordine, non solo in se stesso ma anche nei suoi rapporti, intimi e meno intimi; auspica la pace nel mondo, vuole fiorire, vuole essere felice. Se considerate attentamente, questa è stata la speranza dell'umanità durante tutta la sua storia, sin dall'antichità. Invece, più diventa civilizzato e più l'uomo crea disordine, più scatena guerre. La terra non ha mai conosciuto un periodo privo di guerre, privo di uomini che uccidono altri uomini, di religioni che combattono altre religioni, di un'istituzione che predomina e distrugge le altre, di una società che annienta le altre. Consapevoli di questo eterno conflitto, non vi chiedete se sia possibile vivere in questo mondo, senza fuggire, senza chiudersi in una comune o diventare monaci o eremiti, ma vivere in questo mondo in modo sano, felice e intelligente senza nessun conflitto in atto all'interno e all'esterno? Se ve lo chiedete, e spero che lo facciate, dato che stiamo indagando assieme, la vostra aspirazione sarà una società fondata sulla bontà. Creare una società giusta è stato il sogno degli antichi indù, degli antichi greci e degli antichi egizi. Una società fondata sulla

bontà può esistere solo se l'umanità è buona, perché è essendo buono che l'uomo crea bontà, porta bontà nei suoi rapporti, nelle sue azioni, nel suo modo di vivere. Buono significa anche bello. Buono indica ciò che è santo, che è unito a Dio, ai principi più elevati. Dobbiamo comprendere a fondo la parola buono. Se in voi c'è bontà, tutto ciò che farete sarà buono: i vostri rapporti, le vostre azioni, il vostro modo di pensare. È possibile afferrare immediatamente l'intero significato di questa parola, la qualità straordinaria di questa parola. Vi prego di indagare accuratamente assieme, perché esaminare a fondo questo punto influenzerà la vostra coscienza, influenzerà il vostro modo di pensare, influenzerà il vostro modo di vivere. Vi chiedo quindi di dare attenzione alla comprensione di questa parola. La parola non è la cosa. Posso descrivere una montagna con le parole più belle, dipingerla, esaltarla in una poesia, ma le parole, la descrizione, la poesia non sono la cosa reale. In genere ci facciamo trascinare emotivamente, irrazionalmente, dalle descrizioni, dalle parole. Il bene non è l'opposto del male, la bontà è completamente diversa da tutto ciò che è male, cattivo e orribile, da tutto ciò che non è bellezza. La bontà esiste di per sé. Se dite che la bontà può derivare da ciò che è brutto, che è cattivo, che è male, state affermando che la bontà ha in sé la cattiveria, la bruttezza, la brutalità; per questo il bene deve essere, ed è, completamente diverso da ciò che non è il bene. Non può esserci bontà se c'è accettazione di qualunque autorità. L'autorità è molto complessa. C'è l'autorità delle leggi, che l'uomo ha creato nel corso di molti, molti secoli. Ci sono le leggi della natura. C'è la legge ricavata dalla nostra stessa esperienza e a cui obbediamo, la legge delle nostre meschine reazioni che governano tutta la nostra vita. Ci sono le leggi delle istituzioni, la legge delle credenze organizzate chiamate religioni, dogmi. Stiamo dicendo che la bontà è totalmente slegata da qualunque forma di autorità. Esaminiamo,

indaghiamo questo punto. La bontà non è la ricerca del conformismo. Se vi uniformate a una credenza, a un concetto, a un'idea, a un principio, non è una cosa buona, perché genera conflitto. La bontà non può fiorire attraverso un altro, attraverso una guida religiosa, attraverso il dogma, attraverso una credenza; può crescere solo nel terreno della totale attenzione, libera da qualunque forma di autorità. L'essenza della bontà è una mente che non è in conflitto. La bontà implica una grande responsabilità. Non potete essere buoni e consentire le guerre. Una persona realmente buona è totalmente responsabile della globalità della sua vita. Ci stiamo chiedendo se una persona che vive in una società sottoposta alle pressioni delle istituzioni, delle credenze, di figure religiose autoritarie, possa essere buona, perché solo se siete persone buone, se siete esseri umani totalmente e assolutamente buoni, totalmente e non solo in parte, solo allora sarà possibile creare una società diversa. È possibile vivere nel mondo, sposarsi, avere dei figli e un lavoro, ed essere buoni? Usiamo questa parola in un senso che implica grande responsabilità, cura, attenzione, diligenza e amore. La parola buono implica tutto questo. Se pensate che non sia possibile, significa che accettate la società così com'è. Creare una società diversa, una società fondamentalmente buona, nel contesto in cui usiamo questa parola, richiede molta energia. Richiede la vostra attenzione, che è appunto la vostra energia. Gli esseri umani sono pieni di energia, se vogliono fare qualcosa lo fanno. Che cosa impedisce agli uomini di essere totalmente buoni? Qual è l'ostacolo, il blocco? Perché gli uomini, voi, non sono totalmente e assennatamente buoni? Se indagate comprenderete che cos'è il mondo e che voi siete il mondo, che il mondo non è diverso da voi, che voi avete creato questo mondo, avete creato questa società, avete creato le religioni con i loro innumerevoli dogmi, credenze e riti, con le loro separazioni, le loro fazioni. Gli esseri umani hanno creato tutto ciò. È questo che ci

impedisce di essere buoni? È perché crediamo a tutto ciò o perché siamo così assorbiti dai nostri problemi sessuali, dalle paure, le ansie, la solitudine, la sete di appagamento, il desiderio di identificarci con questa o quella cosa? È questo che impedisce a un essere umano di essere buono? Se sono questi gli ostacoli, non hanno nessun valore. Se capite che, per avere la qualità della bontà, ogni pressione da qualunque parte provenga, compresi i vostri principi, i vostri ideali e le vostre credenze, non fa che impedire questa bontà, metterete tutto da parte senza tentennamenti e senza conflitti, perché sono cose stupide. Il caos e il disordine del mondo attuale sono un pericolo per la vita e si stanno diffondendo ovunque. Quindi, ogni serio osservatore di se stesso e del mondo deve porsi queste domande. Gli scienziati, i politici, i filosofi, gli psicoanalisti, i guru, che siano indiani, tibetani o del vostro stesso paese, non hanno risolto i problemi dell'umanità; ci hanno offerto un'infinità di teorie, ma senza risolvere i problemi. Nessun altro lo farà per noi. Noi dobbiamo risolvere questi problemi, perché li abbiamo creati. Purtroppo non siamo disposti a guardare i nostri problemi e a esaminarli per capire perché viviamo una vita così egoistica, così incentrata su noi stessi. Ci stiamo chiedendo se è possibile vivere con bontà e con la sua bellezza, con la sua santità. Se non è possibile, saremo costretti ad affrontare il rischio maggiore del caos nella nostra vita, nella vita dei nostri figli e delle future generazioni. Siamo disposti a conoscere noi stessi? Perché il mondo è noi stessi. In tutto il mondo gli esseri umani, di qualunque colore, religione, nazionalità o fede, soffrono psicologicamente, interiormente. Soffrono di grandi angosce, di grande solitudine, di profonda disperazione e depressione, sentono profondamente la mancanza di significato nel vivere come viviamo. In tutto il mondo le persone sono psicologicamente simili. Questa è una realtà, una verità, un fatto. Psicologicamente, voi siete il mondo e il mondo è voi, e comprendendo voi stessi

comprendete la totalità della struttura e della natura umana. Non è un interesse egoistico, perché quando vi conoscete potete andare al di là di voi stessi approdando a una dimensione completamente diversa. Che cosa ci farà cambiare? Altri shock? Altre catastrofi? Altre forme di governo? Immagini diverse? Differenti ideali? Ne avete già una vasta gamma, eppure non siete cambiati. Più sofisticata diventa la nostra istruzione, più diventiamo civilizzati, civilizzati nel senso di sempre più lontani dalla natura, e più diventiamo inumani. Quindi, che cosa fare? Dato che nessuna di queste cose esterne mi sono d'aiuto, compresi tutti gli dèi, è evidente che devo conoscere da solo me stesso. Devo vedere ciò che sono e trasformarmi radicalmente. Da questo si manifesterà la bontà, e allora potremo creare una società buona.

Questa luce in se stessi

Si potrebbe parlare all'infinito, impilare parole su parole e arrivare a varie conclusioni, ma se, al di là di tutta la confusione verbale, c'è un'azione precisa, questa azione vale diecimila parole. La maggior parte di noi ha paura di agire, perché siamo confusi, in disordine, contraddittori e infelici. Speriamo, nonostante questa confusione, questo disordine, che possa prodursi una qualche chiarezza, una chiarezza che non ci deriva da un altro, una chiarezza che non si può mai oscurare, una chiarezza che non ci viene data e non è indotta, e che nessuno ci può portare via; una chiarezza che permane senza nessuno sforzo di volontà, senza una motivazione; una chiarezza che non ha fine e quindi non ha inizio. Tutti noi, se siamo consapevoli della nostra confusione interiore, vogliamo e desideriamo profondamente questa chiarezza. Indaghiamo perciò se è possibile giungere a questa chiarezza, in modo che la mente e il cuore siano davvero chiari, non turbati, liberi da problemi e paure. Ha un valore immenso capire se possiamo essere una luce per noi stessi, una luce che non

dipende da altri e perfettamente libera. Potete esaminare un problema in modo intellettuale, analitico, togliendo strati su strati di confusione e disordine, dedicandovi giorni, anni o forse la vita intera, e alla fine non trovare niente. Potete indagare analiticamente il processo di causa ed effetto, oppure rinunciare a tutto questo e arrivare direttamente al punto, senza la mediazione di qualunque autorità della mente. Per farlo è necessaria la meditazione. Questa parola, meditazione, è stata abbastanza rovinata, insudiciata come la parola amore. Ma è una bella parola, piena di significato. C'è una grande bellezza, non nella parola in sé ma nel significato dietro la parola. Stiamo esaminando da noi stessi se sia possibile raggiungere lo stato mentale che è sempre in meditazione. Per gettare le fondamenta della meditazione dobbiamo comprendere che cos'è la vita, il vivere e morire. La comprensione della vita e dello straordinario significato della morte è meditazione. Non si tratta della ricerca di qualche profonda esperienza mistica e neppure della continua ripetizione di una serie di parole, per quanto consacrate dall'uso, per quanto antiche. Questa ripetizione serve soltanto a placare la mente, ma la rende ottusa, stupida, ipnotizzata. Potete ottenere lo stesso effetto prendendo un tranquillante, è molto più semplice. La ripetizione di determinate parole, l'autoipnosi, seguire un sistema o un metodo, non sono meditazione. Fare esperienza implica un processo di riconoscimento. Ieri ho fatto un'esperienza che mi ha dato piacere o dolore. Per essere completamente in quella esperienza dobbiamo riconoscerla. Il riconoscimento riguarda qualcosa che è già accaduto in precedenza, quindi l'esperienza non è mai nuova. La verità non si può sperimentare, questa è la sua bellezza: è sempre nuova, non è mai ciò che è accaduto ieri. Ciò che è accaduto ieri, il fatto avvenuto ieri, deve essere completamente esaurito e dimenticato: è finito ieri. Portarlo con sé come esperienza da misurare in termini di ottenimento, o per comunicare quel qualcosa di

straordinario per impressionare o convincere gli altri, è profondamente sciocco. Dobbiamo essere molto cauti, guardinghi, con la parola esperienza, perché potete ricordare un'esperienza solo quando è già accaduta. Ciò significa che deve esserci un centro, un pensatore, un osservatore che trattiene ciò che è finito. Non potete fare esperienza della verità. Finché esiste un centro che accumula ricordi, l''io', il pensatore, non c'è la verità. Se qualcuno vi dice di avere sperimentato la realtà non credetegli, non accettate la sua autorità. Tutti siamo pronti ad accettare qualcuno che ci promette qualcosa, perché non abbiamo luce in noi stessi. Ma nessuno può darvi questa luce; nessun guru, nessun maestro, nessun salvatore, nessuno. In passato abbiamo accettato molte autorità, abbiamo riposto la nostra fiducia in altri che ci hanno sfruttato o ingannato. Per questo dobbiamo negare, non dare fiducia a nessuna autorità spirituale. Nessuno può darci la luce che non muore mai. Seguire un altro significa imitare. Seguire implica non soltanto rinunciare alla propria chiarezza, all'indagine, alla propria integrità e sincerità, ma implica anche che la motivazione per cui si segue qualcuno è la ricompensa. La verità non è una ricompensa! Se volete conoscere la verità dovete mettere da parte qualunque idea di ricompensa e punizione. L'autorità implica paura, e disciplinare se stessi per paura di non ricevere ciò che uno sfruttatore afferma in nome della verità o dell'esperienza significa rinunciare alla propria chiarezza e alla propria sincerità. Se dite che dovete meditare, che dovete seguire un determinato cammino, vi state ovviamente facendo condizionare da quel sistema o quel metodo. Forse otterrete ciò che il metodo promette, ma non sarà che cenere, perché la vostra motivazione è l'ottenimento, la riuscita; e alla base di tutto ciò c'è la paura. Tra voi e me non c'è autorità. Chi vi parla non ha nessun tipo di autorità. Non sta cercando di convincervi e non vi chiede di seguirlo. Se seguite qualcuno,

distruggete quella persona. Il discepolo distrugge il maestro e il maestro distrugge il discepolo. Lo osserviamo nel corso della storia e nella vita quotidiana: quando moglie e marito si dominano a vicenda, si distruggono a vicenda. In questo non c'è libertà, non c'è bellezza, non c'è amore. Se non gettiamo le fondamenta giuste, fatte di ordine, di linee precise e di profondità, il pensiero sarà inevitabilmente tortuoso, ingannevole, irreale e quindi privo di valore. Gettare queste fondamenta, questo ordine, è l'inizio della meditazione. La nostra vita, la vita quotidiana che conduciamo dal momento della nascita a quello della morte, passando per il matrimonio, i figli, il lavoro e i successi, è un campo di battaglia, non solo dentro di noi ma anche esternamente, in famiglia, in ufficio, in un gruppo e in una comunità. La nostra vita è una continua lotta, e questo lo chiamiamo vivere. Dolore, paura, disperazione, ansia, accompagnati da una sofferenza che è diventata la nostra ombra: questa è la nostra vita. Forse una piccola minoranza è in grado di osservare questo disordine senza trovare delle scuse esterne per questa confusione, anche se delle cause esterne esistono. Forse una piccola minoranza è in grado di osservare il disordine, comprenderlo, guardarlo non solo a livello conscio ma a livello più profondo, senza accettare e senza negare tutto questo disordine, questa confusione, questo spaventoso groviglio in noi stessi e nel mondo. È sempre una piccola minoranza che produce i cambiamenti necessari. Molto è stato scritto sulla mente inconscia, soprattutto in Occidente. Le è stata assegnata un'importanza straordinaria. Ma la mente inconscia è banale e superficiale come quella conscia. Potete verificarlo da soli. Se osservate, vedrete che ciò che viene chiamato inconscio è il residuo della cultura, dell'etnia, della famiglia, delle vostre motivazioni e dei vostri appetiti. È lì, nascosto. E la mente conscia è occupata dalla routine quotidiana: il lavoro, il sesso e così via. Assegnare importanza all'una o all'altra è totalmente sterile. Entrambe hanno scarso

significato, salvo il fatto che la mente conscia deve disporre delle conoscenze pratiche indispensabili per la sopravvivenza. Questa continua lotta, sia all'interno, a livello più profondo, sia a livello superficiale, è il modo in cui viviamo. È un modo di vivere fatto di disordine, di confusione, di contraddizioni e di infelicità, e per una mente imprigionata in tutto questo cercare di meditare è inutile, infantile. Meditare significa portare ordine in questa confusione, ma non attraverso lo sforzo, perché qualunque sforzo distorce la mente. Per poter vedere la verità, la mente deve essere perfettamente chiara, libera da distorsioni, libera da compulsioni, libera da qualunque direzione. Bisogna quindi gettare le fondamenta, il che significa che deve esserci virtù. L'ordine è virtù. Questa virtù non ha nulla a che vedere con la comune morale sociale. La società ci impone una determinata morale, ma la società è il prodotto della totalità degli individui. La società, con la sua morale, dice che potete essere avidi; che potete uccidere in nome di Dio, in nome della patria, in nome di un ideale; che potete essere competitivi e invidiosi, all'interno della legalità. Questa moralità non è affatto morale. Dovete rifiutare completamente questa moralità in voi stessi per poter essere virtuosi. Questa è la bellezza della virtù: la virtù non è un'abitudine, non è qualcosa che praticate un giorno dopo l'altro. Sarebbe una routine meccanica priva di significato, mentre essere virtuosi significa conoscere il disordine, le contraddizioni del disordine dentro di noi, la tirannia dei piaceri, dei desideri, delle ambizioni, dell'avidità, dell'invidia e della paura. Queste sono le cause del disordine, dentro e fuori di noi. Esserne consapevoli significa essere in contatto con il disordine. E potete essere in contatto con il disordine solo se non lo negate, se non cercate scuse, se non accusate gli altri per la sua presenza. L'ordine non è qualcosa che instaurate voi, l'ordine è nel rifiuto del disordine. La virtù, che è ordine, nasce dal conoscere la natura e la struttura del disordine. È

abbastanza ovvio se osserviamo quanto siamo profondamente disordinati e contraddittori. Odiamo e siamo convinti di amare. Questo è l'inizio del disordine, della dualità, e la virtù non è un prodotto della dualità. La virtù è una cosa vivente, da scoprire ogni giorno; non è la ripetizione di qualcosa che ieri chiamavate virtù. Sarebbe meccanico, privo di valore. Quindi deve esserci ordine, e l'ordine fa parte della meditazione. Ordine significa bellezza, e c'è così poca bellezza nella nostra vita. La bellezza non è una creazione umana; non è la bellezza di un quadro, antico o moderno; non è la bellezza di un'architettura, di una scultura, di una nuvola, di una foglia o dell'acqua. La bellezza è dove c'è ordine: una mente che non è confusa, che ha un ordine perfetto. C'è ordine solo dove c'è totale negazione di sé, dove l''io' non ha nessuna importanza. La fine dell''io' è parte della meditazione, è l'unica meditazione. Avete vissuto nel pensiero. Avete assegnato un'enorme importanza al pensiero, ma il pensiero è vecchio, il pensiero non è mai nuovo, il pensiero è la prosecuzione della memoria. Se vivete nel pensiero c'è una sorta di continuità, ma è una continuità che è morta, conclusa, finita. È una cosa vecchia, e solo ciò che finisce può diventare qualcosa di nuovo. Per questo è importante comprendere la morte, morire a tutto ciò che conosciamo. Avete mai provato? Essere liberi dal conosciuto, essere liberi dalla memoria, anche solo per qualche giorno; essere liberi dal piacere, senza discussioni, senza paura; morire alla vostra famiglia, alla vostra casa, al vostro nome; diventare totalmente anonimi. Solo chi è completamente anonimo è in uno stato di non violenza, non ha violenza dentro di sé. Quindi, morite ogni giorno, non in teoria ma in pratica. Provateci di tanto in tanto. Avete accumulato così tante cose. Non solo libri, case e conti bancari, ma interiormente: ricordi di offese, ricordi di adulazioni, ricordi di esperienze, successi nevrotici che vi hanno procurato una posizione. Morire a tutto ciò senza conflitti, senza

discussioni, senza paura; smetterla e basta. Provateci qualche volta e state a vedere. Morire in termini psicologici, non lasciare letteralmente vostra moglie o vostro marito, i vostri figli, la vostra casa o il vostro guardaroba, perché lasciare tutto interiormente significa non essere attaccati a niente. In questo c'è una grande bellezza. Non è forse amore? L'amore è non attaccamento. Dove c'è attaccamento c'è paura. E la paura diventa inevitabilmente autoritaria, possessiva, oppressiva, schiacciante. La meditazione è la comprensione della vita, ovvero fare ordine. L'ordine è virtù, che è luce. Questa luce non può venire accesa da un altro, per quanto esperto, intelligente, erudito e spirituale. Nessuno su questa terra o in cielo può accenderla. Dovete farlo voi, attraverso la vostra comprensione e la meditazione. Morire interiormente a tutto! Perché l'amore è fresco e innocente, giovane e puro. Poi, una volta che avete questo ordine, questa virtù, questa bellezza, questa luce in voi stessi, potete andare oltre. Ciò significa che la mente, disponendo di un ordine che non appartiene al pensiero, diventa profondamente calma e silenziosa, in modo naturale, senza sforzo, senza nessuna disciplina. Nella luce di questo silenzio può prodursi qualunque azione, vivendo giorno per giorno in questo silenzio. Se siete stati così fortunati da arrivare a questo punto, vedrete che in questo silenzio c'è un movimento molto diverso che non appartiene al tempo, non appartiene alle parole e non è misurabile dal pensiero, perché è sempre nuovo. È quel qualcosa di incommensurabile che l'umanità cerca da sempre. Ma dovete trovarlo voi, non vi viene dato. Non è la parola, non è un simbolo. Queste cose sono distruttive. Ma, perché possa esservi, devono esserci totale ordine, bellezza e amore. Per questo dovete morire psicologicamente a tutto ciò che conoscete, affinché la vostra mente sia chiara e non distorta, e possa vedere le cose così come sono, sia all'interno sia all'esterno.

Esplorare la verità

C'è nella vita qualcosa di sacro che non sia stato inventato dal pensiero? Da tempo incalcolabile l'uomo si è posto questa domanda. C'è qualcosa al di là di tutta la confusione, l'infelicità, l'oscurità e le illusioni, al di là delle istituzioni e delle loro riforme? C'è qualcosa di realmente vero, qualcosa che è oltre il tempo, qualcosa di così immenso che il pensiero non può coglierlo? L'uomo ha indagato questo punto e, a quanto sembra, solo pochissimi sono potuti entrare in quel mondo. Sin dall'antichità i preti si sono intromessi tra il ricercatore e ciò che cerca. I preti interpretano, sono diventati coloro che sanno o credono di sapere, e il ricercatore è sviato, portato fuori strada, perduto. Qualunque cosa faccia, il pensiero non è sacro. È un processo materiale, perché anche noi siamo materia. Il pensiero ha diviso le persone in religioni, in nazionalità. Il pensiero è nato dalla conoscenza e la conoscenza non è mai totale rispetto a qualunque cosa, quindi il pensiero è sempre limitato e separativo. Dove c'è attività separativa c'è necessariamente conflitto: comunisti e capitalisti, arabi ed ebrei, indù e musulmani. Tutte queste divisioni derivano dal processo del pensiero, e dove c'è divisione c'è necessariamente conflitto. È una legge. Niente di ciò che il pensiero ha creato, nei libri, nelle chiese, nei templi o nelle moschee, è sacro. Nessun simbolo è sacro: non è religione, è semplicemente una forma di pensiero, una reazione superficiale a ciò che definiamo sacro. Per indagare la verità dobbiamo raccogliere tutta l'energia. Dobbiamo avere la capacità di non agire secondo un modello, ma di osservare i nostri pensieri, sentimenti, antagonismi e paure, e andare al di là di tutto ciò in modo che la mente sia totalmente libera. Per esplorare ciò che è più sacro, al di là dei nomi e del tempo, occorre ovviamente non appartenere a nessun gruppo e a nessuna religione, non avere nessuna credenza e nessuna fede, poiché fede e credenze accettano come vero qualcosa che forse non esiste. È nella natura

della credenza accettare una cosa come vera senza esaminarla attraverso la propria ricerca, la propria vitalità e la propria energia. Credete perché nella fede c'è una forma di sicurezza, di comodità, ma una persona che cerca soltanto la sicurezza psicologica non approderà mai a ciò che è oltre il tempo. Deve esserci quindi totale libertà. È possibile essere liberi da tutti i condizionamenti psicologici? Il condizionamento biologico è naturale, ma i condizionamenti psicologici (l'odio, l'antagonismo, l'orgoglio e tutto ciò che provoca confusione) formano la natura stessa del sé costituito di pensiero. Per scoprire è necessaria l'attenzione, non la concentrazione. Meditare è davvero importante, perché una mente che è meramente meccanica, come meccanico è il pensiero, non potrà mai trovare ciò che è ordine totale e supremo, e quindi totale libertà. L'universo possiede questo ordine perfetto, mentre la mente umana è nel disordine. Dobbiamo avere una mente straordinariamente ordinata, una mente che ha compreso il disordine ed è libera dalle contraddizioni, dall'imitazione e dal conformismo. Questa mente è una mente attenta, totalmente attenta a tutto ciò che fa, a tutti i suoi comportamenti nei rapporti. L'attenzione non è concentrazione. La concentrazione è parziale, ristretta e limitata, mentre l'attenzione è illimitata. L'attenzione ha la qualità del silenzio, non il silenzio prodotto dal pensiero, non il silenzio che viene dopo un rumore, non il silenzio del pensiero in attesa del prossimo pensiero. Deve esserci quel silenzio che non è creato dal desiderio, dalla volontà e dal pensiero. In questa meditazione non c'è nessuno che controlla. In tutti i sistemi creati da un gruppo c'è sempre sforzo, controllo, disciplina. Ma disciplina significa apprendimento, non uniformarsi ma apprendere, in modo che la mente diventi sempre più sottile. Apprendere è un movimento continuo, non si fonda sul conosciuto. La meditazione è libertà dal conosciuto, che è misura,

paragone. In questa meditazione c'è assoluto silenzio. E solo in questo silenzio appare ciò che è privo di nome.

La bellezza della virtù

Il pensiero è il movimento tra 'ciò che è' e 'ciò che dovrebbe essere'. Il pensiero è il tempo necessario a percorrere questo spazio, e finché c'è divisione psicologica tra 'questo' e 'quello', il movimento è il tempo del pensiero. Il pensiero è dunque tempo sotto forma di movimento. Ma esiste ancora il tempo come movimento, come pensiero, se c'è soltanto osservazione di 'ciò che è'? Non l'osservazione fatta di osservatore e osservato, ma osservazione priva del movimento dello spingersi più in là di 'ciò che è'. È molto importante che la mente comprenda questo punto, perché il pensiero è in grado di sovrapporre immagini meravigliose a ciò che è santo e sacro, come hanno fatto tutte le religioni. Tutte le religioni sono fondate sul pensiero. Tutte le religioni sono l'organizzazione del pensiero sotto forma di fedi, dogmi e rituali. Quindi, se non c'è la totale comprensione del pensiero come tempo e movimento, la mente non può trascendere se stessa. Siamo stati educati, allenati e addestrati a cambiare 'ciò che è' in 'ciò che dovrebbe essere', ovvero l'ideale, e questo esige il tempo. Il movimento del pensiero che copre la distanza tra 'ciò che è' e 'ciò che dovrebbe essere' è il tempo necessario per cambiare 'ciò che è' in 'ciò che dovrebbe essere'; ma, poiché l'osservatore è l'osservato, non c'è niente da cambiare, c'è solo 'ciò che è'. L'osservatore non sa che cosa fare con 'ciò che è' e quindi tenta in vari modi di cambiare 'ciò che è', di controllare 'ciò che è', di cancellare 'ciò che è'. Ma l'osservatore è l'osservato: 'ciò che è' è l'osservatore. Rabbia e gelosia sono anch'esse l'osservatore; non esiste gelosia separata dall'osservatore, sono un'unica cosa. Se non c'è movimento di pensiero e di tempo per cambiare 'ciò che è', se il pensiero comprende che è impossibile cambiare 'ciò che è', allora quello che c'è, 'ciò che è', ha

completamente fine, perché l'osservatore è l'osservato. Indagate a fondo e lo scoprirete da voi. In realtà è molto semplice. Se nutro avversione per qualcuno, questa avversione non è diversa da 'me' (o da 'voi'). L'entità che prova avversione è l'avversione stessa, non sono due cose separate. Poi, quando il pensiero dice: "Devo superare la mia avversione", inizia il movimento nel tempo per superare ciò che è, ciò che è creato dal pensiero. L'osservatore, l'entità che osserva, e la cosa chiamata 'avversione' sono la stessa cosa. A questo punto c'è completa immobilità. Non l'immobilità della stagnazione, ma totale assenza di movimento e quindi totale silenzio. E così il tempo come movimento, il tempo come pensiero che arriva a un risultato, è giunto totalmente alla fine. Quindi l'azione diventa immediata. La mente ha gettato le fondamenta ed è libera dal disordine, e quindi ci sono il fiorire e la bellezza della virtù. Queste fondamenta sono la base del rapporto tra voi e gli altri. In questo rapporto non c'è attività di un'immagine; c'è solo rapporto, e non un'immagine che deve aderire a un'altra immagine. C'è solo 'ciò che è' e non il suo cambiamento. Il cambiamento di 'ciò che è', la trasformazione di 'ciò che è', è il movimento del pensiero nel tempo. Arrivati a questo punto, anche la mente e le cellule del cervello sono completamente immobili e silenziose. Il cervello, con i suoi ricordi, esperienze e conoscenze, può e deve funzionare nel campo del conosciuto; ma adesso la mente, il cervello, è libera dall'attività del tempo e del pensiero. La mente è perfettamente immobile e silenziosa. Tutto questo avviene senza sforzo. Tutto questo deve avvenire senza nessuna disciplina o controllo, che appartengono al disordine. Come vedete, stiamo dicendo qualcosa di completamente diverso da quello che dicono i guru, i 'maestri' o i filosofi zen, perché in quello che stiamo dicendo non c'è autorità, non viene richiesto di seguire un altro. Se seguite qualcuno, non distruggete solo voi stessi ma anche l'altro. Una mente

religiosa non riconosce nessuna autorità. Ma ha l'intelligenza e applica questa intelligenza. Nel mondo dell'azione c'è l'autorità dello scienziato, del medico, dell'insegnante di scuola guida, ma altrove non c'è autorità, non c'è nessun guru. Se vi siete spinti così in profondità, la mente ha messo ordine nei rapporti e comprende la complessità del disordine della vita quotidiana. Dalla comprensione di questo disordine, dalla consapevolezza senza scelta del disordine, nasce la bellezza della virtù che non è il prodotto dello sforzo e non è creata dal pensiero. Questa virtù è amore, ordine, e se ha messo profonde radici nella mente, è immobile, immutabile. Allora potete indagare l'intero movimento del tempo, perché la mente è perfettamente immobile. Non c'è osservatore, non c'è sperimentatore, non c'è pensatore. Possono presentarsi svariate forme di percezione sensoriale ed extrasensoriale, poteri di chiaroveggenza e di guarigione, ma sono soltanto effetti secondari, e una mente davvero interessata alla scoperta del vero e del sacro non se ne occupa. Allora la mente è libera di vedere quello che l'umanità ha cercato per millenni: ciò che è privo di nome e di tempo. Non se ne può fare una descrizione verbale. Qualunque immagine creata dal pensiero cessa totalmente e completamente, perché non c'è nessuna entità che vuole esprimerlo a parole. La mente può scoprirlo o raggiungerlo soltanto quando in voi c'è questa strana cosa chiamata amore, compassione, non solo per i vostri simili ma per gli animali, per la natura, per tutte le cose. Allora questa stessa mente diventa sacra.

La totalità dell'energia

Il pensiero è limitato perché la conoscenza è limitata, e qualunque cosa faccia il pensiero, qualunque cosa crei, è forzatamente limitato. Dobbiamo avere una mente chiara e un cuore puro per capire che cos'è una mente religiosa. Per scoprire che cosa sia una mente religiosa dobbiamo

rifiutare totalmente tutti i riti e i simboli creati dal pensiero. Se rifiutate il falso, se lo negate, scoprirete ciò che è vero. Rifiutate tutte le pratiche meditative perché vedete da voi che sono sistemi inventati dal pensiero. Sono costruiti dall'uomo. Poiché la vita è così incerta, scadente, vogliamo qualcosa che ci rassicuri, qualcosa da amare, qualcosa che sia stabile, durevole e permanente. Vogliamo qualcosa di immutabile, che non cambia, e pensiamo di ottenerlo facendo determinate cose. Queste cose sono create dal pensiero e il pensiero è in se stesso contraddittorio, perciò qualunque forma di meditazione creata dal pensiero non è meditazione. Dobbiamo negare completamente, rifiutare completamente tutte le creazioni psicologiche dell'uomo. Non le invenzioni tecnologiche, queste non possiamo negarle, ma negare tutto ciò che l'uomo ha pensato e scritto sulla ricerca della verità. È a causa del desiderio di fuggire dalla noia, dalla sofferenza e dalla nostra profonda infelicità che cadiamo in questa trappola. Quindi dobbiamo rifiutare completamente qualunque postura fisica meditativa, qualunque esercizio di respirazione, tutte le attività create dal pensiero. Dopo aver rifiutato tutto questo, sorge la domanda: può il pensiero avere fine? E, poiché il pensiero è il tempo, può il tempo fermarsi? Non il tempo esterno, ma il tempo del divenire: diventare illuminati, diventare non violenti, il tentativo di una persona presuntuosa di diventare umile. Tutto questo divenire psicologico è tempo. Il tempo è anche pensiero. Può il pensiero avere fine? Non attraverso la disciplina e non attraverso il controllo, perché che cos'è l'entità che vuole disciplinare? In noi è sempre presente questo senso di dualità: osservatore e osservato, sperimentatore e sperimentato, il pensatore e il pensato. In noi c'è sempre questa dualità divisiva, nata probabilmente dall'osservazione del mondo materiale. Sì, esistono le dualità: luce e ombra, chiaro e scuro, uomo e donna, e così via. Probabilmente abbiamo portato queste dualità nella

sfera della psiche. Ma esiste un controllore diverso dalla cosa controllata? Vi prego, esaminate attentamente questo punto. Nella meditazione classica, tradizionale, i guru che la insegnano sono interessati al controllore e al controllato. Vi dicono di controllare i pensieri perché in questo modo metterete fine ai pensieri o avrete soltanto un unico pensiero. Ma a noi interessa esaminare il controllore. Potreste dire: "È il sé superiore", "È il testimone", "È qualcosa che non è pensiero", ma il controllore fa parte del pensiero. È ovvio. Quindi il controllore è il controllato. Il pensiero si è sdoppiato in un controllore e in ciò che deve controllare, ma è sempre attività del pensiero. È uno strano fenomeno: il pensiero inventa gli dèi e poi li adora, e in questo modo non fa che adorare se stesso. Quando si comprende che tutta l'attività del controllore è la cosa controllata, non può esserci più controllo. È pericoloso dirlo a chi non ha ancora compreso questo fatto. Non stiamo perorando l'assenza di controllo. Stiamo dicendo che se c'è la comprensione che il controllore è il controllato, che il pensatore è il pensato, e se vi radicate in questa realtà, in questa verità senza interferenze da parte del pensiero, avrete una qualità di energia completamente diversa. La meditazione è la totalità dell'energia. Non l'energia prodotta dal pensiero mediante l'attrito, ma l'energia di uno stato mentale in cui i conflitti sono definitivamente terminati. Probabilmente la parola religione significa raccogliere tutte le vostre energie in modo da poter agire in modo diligente. Una mente religiosa agisce in modo diligente, ovvero con cura, con attenzione, osservando. In questo osservare c'è affetto, c'è compassione. La concentrazione è un'altra creazione del pensiero. A scuola vi è stato insegnato a concentrarvi su un testo; avete imparato a concentrarvi cercando di escludere ogni altro pensiero, cercando di impedirvi di guardare fuori dalla finestra. Nella concentrazione c'è resistenza, c'è un restringere l'immensa energia della vita in un unico punto.

Invece nell'attenzione, che è una forma di consapevolezza senza scelta, una consapevolezza priva di scelta, c'è tutta la vostra energia. Se c'è questa attenzione non esiste nessun centro da cui fate attenzione, mentre nella concentrazione c'è sempre un centro che mantiene la concentrazione. Dovremmo anche discutere assieme il problema dello spazio. Nel nostro modo di vivere moderno, un appartamento sull'altro, non abbiamo spazio fisico. All'esterno non abbiamo spazio e all'interno ne abbiamo ancora meno, perché il nostro cervello chiacchiera in continuazione. Meditazione significa comprendere, scoprire quello spazio che non è creato dal pensiero, quello spazio che non è lo spazio che divide l'io' dal 'non io'. Questo spazio non è uno spazio costruito, non è una semplice idea di spazio, ma spazio reale: vastità, illimitatezza, osservazione priva di limiti, movimento perpetuo senza nessuna barriera. È vastità, e in questo vasto spazio non c'è il tempo, perché il tempo in quanto pensiero è finito grazie alla comprensione che, benché il pensiero abbia un suo proprio spazio, non ha quello spazio che è immensità. Ogni volta che vogliamo imparare una tecnica, il pensiero, in quanto tempo e conoscenza, ha bisogno di spazio. La memoria è necessaria a un certo livello, ma non a livello psicologico. Se è sempre presente la consapevolezza che purifica il cervello da tutti gli accumuli della memoria, allora l''io' che progredisce, l''io' che ottiene, l''io' in conflitto giunge alla fine, perché avete messo ordine nella vostra casa. Il cervello ha un suo ritmo, ma questo ritmo è stato distorto dai nostri eccessi, dal nostro maltrattarlo con le droghe, con la fede, con le credenze, con l'alcol e il tabacco. Ha perso la sua vitalità originaria. La meditazione è il senso della perfetta comprensione della globalità della vita, e di qui nasce la retta azione. La meditazione è l'assoluto silenzio della mente. Non un silenzio relativo o un silenzio proiettato e strutturato dal pensiero, ma il silenzio dell'ordine che è libertà. Solo in questo silenzio totale,

assoluto e incorrotto c'è la verità, ciò che è da sempre e per sempre. Questa è meditazione.

L'eternamente sacro al di là del tempo

Il cervello, così antico e così abile, dotato di innumerevoli capacità, si è evoluto nel tempo acquisendo moltissima esperienza e conoscenza. Questo cervello così pesantemente condizionato e che si logora continuamente, ha la capacità di rinnovarsi? Può il vostro cervello liberarsi dal peso della continuità, mettere fine alla continuità e ricominciare completamente da capo? Può il cervello diventare totalmente innocente? Uso la parola innocente nel senso di capacità di non venire ferito; un cervello che non solo non ferisce gli altri, ma che non si lascia nemmeno ferire. Il vostro cervello, che è il cervello di tutti gli esseri umani, si è evoluto durante epoche immemorabili, condizionato dalla cultura, dalla religione, dalle pressioni economiche e sociali. Questo cervello è vissuto fino a questo momento sulla continuità, e nel senso della durata ha trovato la propria sicurezza. Ecco perché accettate la tradizione: perché nella tradizione c'è un senso di sicurezza, nell'imitazione c'è sicurezza, nel conformismo c'è sicurezza. Anche nell'illusione c'è sicurezza. Ovviamente, tutti i vostri dèi sono illusioni create dal pensiero. Una credenza, una fede, è un'illusione. Non c'è bisogno di credenze o di fedi, ma la fede in Dio, in Gesù Cristo, in Krishna o in chi volete, dà una sensazione di protezione, il senso di essere nel grembo di Dio; ma è un'illusione. Ci stiamo chiedendo se il cervello è in grado di scoprire la fine della continuità del tempo. Questa continuità, fondata sulla continuità del conosciuto, è vista come miglioramento, progresso ed evoluzione, e noi stiamo mettendo in dubbio questa idea. Quando il cervello ricerca la continuità diventa meccanico. Tutto il pensiero è meccanico, perché tutto il pensiero si basa sulla memoria, che è la risposta del conosciuto. Per questo il pensiero non è mai nuovo. L''io', il

'me' è continuità. L''io' è stato tramandato attraverso i millenni, generazione dopo generazione; è una continuità, ma ciò che è continuo è meccanico e in esso non c'è niente di nuovo. Capirlo è meraviglioso. Vi prego di ascoltare tranquillamente; non dichiaratevi subito d'accordo, ascoltate soltanto. Il cervello registra tutte le ferite e le sofferenze, e questo gli conferisce continuità. Suscita l'idea di un 'io' che continua. Ma, finché il cervello registra come un computer, è qualcosa di meccanico. Se venite criticati o lodati il cervello lo registra, come ha fatto millenni dopo millenni. Questo è il nostro condizionamento, il movimento della nostra continuità. Ma ora ci chiediamo: è possibile registrare solo le cose importanti e nient'altro? Perché dovreste registrare una ferita? Perché registrare quando qualcuno vi offende o vi loda? Se lo registrate, se il cervello lo registra, questa registrazione impedisce l'osservazione della persona che vi ha offeso. Vale a dire che osservate la persona che vi ha offeso o lodato attraverso la mente, il cervello che ha registrato quella ferita, e quindi non vedete realmente l'altra persona. La registrazione è continuità e nella continuità c'è un senso di sicurezza. Il cervello dice: "Sono stato ferito e quindi lo registro, lo ricordo; in questo modo eviterò di venire ferito in futuro". Questo ragionamento può valere in termini fisici, ma ha valore in termini psicologici? Ci siamo sentiti feriti perché la ferita riguarda il movimento nel tempo della costruzione dell'immagine che avete di voi stessi, e quando questa immagine viene attaccata vi sentite feriti. Finché conserverete un'immagine di voi stessi verrete sempre feriti. È possibile non nutrire nessuna immagine di noi stessi e quindi non conservare registrazioni? Stiamo gettando le fondamenta per scoprire che cos'è la meditazione. È possibile non registrare psicologicamente, ma registrare solo ciò che è utile e significativo? Quando avete fatto ordine, quando c'è ordine nella vostra vita c'è libertà. È la mente in disordine che cerca la libertà. Quando

c'è perfetto ordine, questo stesso ordine è libertà. Per esaminare a fondo questo punto dovete comprendere la natura della coscienza. La coscienza è i suoi contenuti, senza contenuti non c'è coscienza. Sono i contenuti che formano la coscienza. I contenuti sono la tradizione, le nostre ansie, il nostro nome, la nostra posizione sociale. Tali sono i contenuti e tale è la nostra coscienza. Questa coscienza, che include il cervello, la mente e tutto ciò che contiene, è in grado di conoscere i propri contenuti, di comprendere la propria continuità, di prendere una parte di questa coscienza, ad esempio l'attaccamento, e mettervi volontariamente fine? Ciò significherebbe spezzare la continuità. Ci stiamo chiedendo se sia possibile registrare solo ciò che è utile, importante, e nient'altro. Cercate di vedere la bellezza di questa domanda, le implicazioni e la profondità di questa domanda. Io sostengo che è possibile. Lo spiegherò, ma la spiegazione non è il fatto reale. Non fermatevi alla spiegazione, ma attraverso la spiegazione arrivate al fatto reale. Allora la spiegazione non servirà più. Il movimento del tempo, il movimento del pensiero, il movimento del conosciuto che proviene dal passato, si modifica e dura nel presente, è continuità. È il movimento di registrazione del cervello, senza il quale non ci sarebbe il conosciuto. Il conosciuto è continuità, il cervello trova sicurezza in questa continuità e quindi continua a registrare. Questo movimento si è esteso anche alla sfera psicologica. Ma la conoscenza è sempre limitata. Non c'è una conoscenza che può tutto; ciò nonostante il cervello, che ha trovato sicurezza nel movimento del conoscere, si afferra al conosciuto e interpreta ogni fatto e ogni avvenimento in relazione al passato. Il passato ha quindi un'importanza enorme per il cervello, perché il cervello è il passato. Ovviamente, l'intelligenza vede con chiarezza che nella continuità non esiste il nuovo. Non c'è un nuovo profumo, un nuovo cielo o una nuova terra. E così l'intelligenza si domanda: "C'è una fine della continuità che

non danneggi il cervello, il quale senza continuità si sente perduto?". E aggiunge: "Se metto fine alla continuità, che cosa accadrà?". Il cervello esige sicurezza, e quindi? Il cervello afferma di poter funzionare solo nella sicurezza, vera o falsa che sia, sicurezza che proviene dalla continuità del processo di registrazione. Se provate a dire al cervello: "Registra solo ciò che è utile, importante, e non registrare tutto il resto", il cervello si sente immediatamente smarrito. Dato che per funzionare ha bisogno di sicurezza, risponderà: "Dammi sicurezza e lo farò". Una sicurezza c'è, ma non il genere di sicurezza conosciuto. Consiste nel mettere le conoscenze, il pensiero, al posto giusto. L'ordine nella vita è possibile solo quando il cervello ha capito di vivere in un disordine che chiama sicurezza. Comprendendo che sicurezza significa invece ordine perfetto, ovvero registrare ciò che è importante e niente di ciò che non lo è, il cervello dice: "Ho capito, ho visto, ho avuto un'intuizione sull'intero movimento della continuità". Ha un'intuizione e questa intuizione è il risultato dell'ordine totale che si ha quando il cervello ha messo tutte le cose al posto giusto. Allora c'è una perfetta intuizione sull'intero movimento della coscienza, e di conseguenza il cervello registra solo ciò che è necessario e nient'altro. Ciò implica che l'attività del cervello subisca un cambiamento, che la struttura stessa del cervello subisca un cambiamento, perché vedere qualcosa di nuovo per la prima volta mette in atto una nuova funzione. Quando il cervello vede qualcosa di nuovo scatta una nuova funzione, nasce un nuovo organo. È assolutamente indispensabile che la mente, il cervello, diventi giovane, fresca, viva, innocente e vitale, e ciò avviene quando non c'è più registrazione psicologica. C'è amore in questa coscienza? C'è una continuità nell'amore? Abbiamo detto che la coscienza è continuità, tradizione. L'amore fa parte di questa sfera o ne è completamente al di fuori? Sto indagando, cercando. Non affermo che sia o che non sia così. L'amore appartiene alla sfera della coscienza,

fa sempre parte del pensiero? I contenuti della coscienza sono messi assieme dal pensiero. Credenze, divinità, superstizioni, tradizioni, paure, fa tutto parte del pensiero. Ma l'amore appartiene al pensiero, è parte di questa coscienza? Vi chiedo: l'amore è desiderio, l'amore è piacere, sesso? L'amore fa parte del processo del pensiero? L'amore è memoria? Non può esserci amore, l'amore non può posarsi come la fresca rugiada del mattino se il pensiero è al potere. La nostra civiltà venera il pensiero perché ha ideato teorie riguardo a Dio, ha creato principi e ideali. Ma l'amore fa parte di questo flusso di coscienza? Può esserci amore se c'è gelosia? Può esserci amore se c'è attaccamento alla moglie, al marito o ai figli? Può esserci amore se è solo memoria, ricordo, immagine dell'attrazione sessuale? L'amore è continuità? Vi prego di esaminare questo punto e capirlo, perché nel vostro cuore non c'è ancora amore e questa è la causa dei problemi del mondo. Per approdare a questo amore, l'intero flusso della coscienza deve finire: gelosia, antagonismo, ambizione, desiderio di posizione sociale, desiderio di diventare più nobili e migliori, e desiderio di potere, che si tratti del potere di levitare o del potere economico; nella sfera sociale, politica o religiosa; che si tratti del potere sulla moglie o sul marito, del potere sui figli. Dove c'è egoismo, l'altro non esiste. L'essenza dell'egoismo è il processo della registrazione. La fine del dolore è l'inizio della compassione, ma noi abbiamo sempre usato il dolore come strumento di progresso, di miglioramento. Al contrario, con la sua fine avviene qualcosa di straordinariamente nuovo. Deve esserci spazio, non solo spazio fisico, ma spazio nella mente, il che significa non essere 'occupati'. La nostra mente è perennemente occupata: "Come fare per smettere di chiacchierare? Voglio avere spazio, devo diventare silenziosa". Una donna di casa è occupata con le faccende domestiche e i bambini; un devoto è occupato con Dio; un uomo è occupato con il lavoro, la carriera, il sesso,

l'ambizione, la posizione sociale. La mente è sempre occupata, e così non ha spazio. Portiamo quindi nella nostra vita un ordine che non è l'ordine prodotto dalla disciplina o dal controllo. L'intelligenza ci fa vedere che l'ordine viene solo dal riconoscimento del disordine. Mettiamo ordine nella nostra vita e ordine nei rapporti, cosa molto importante perché la vita è rapporto, è movimento e azione nel rapporto. Se non c'è ordine nel rapporto con vostra moglie o vostro marito, con i vostri figli e con i vostri vicini (che siano materialmente vicini o lontani), dimenticate la meditazione. Se tentate di meditare senza ordine nella vostra vita cadrete nella trappola delle illusioni. Ma se siete seri e dentro di voi c'è ordine, non un ordine temporaneo ma un ordine assoluto, questo ordine può guardare all'ordine cosmico, è in rapporto con l'ordine cosmico. L'ordine cosmico è il tramonto del sole, il sorgere della luna, il meraviglioso cielo notturno in tutta la sua bellezza; ma esaminare il cosmo, l'universo, con un telescopio non è ordine. Se c'è ordine qui, nella nostra vita, questo ordine ha un rapporto straordinario con l'universo. Se la mente è occupata non ha ordine, non ha spazio. Se la mente è piena di problemi, come potrebbe avere spazio? Per avere spazio occorre che ogni problema venga immediatamente risolto appena si presenta. Ciò fa parte della meditazione: non portare con sé i problemi da un giorno all'altro. È possibile non essere 'occupati', intasati, il che naturalmente non significa essere irresponsabili? Al contrario, solo se non siete occupati potete dare tutta l'attenzione alla vostra responsabilità. Solo la mente occupata è confusa, e quindi la responsabilità diventa pesante, si associa al senso di colpa. Vi prego, non chiedetemi un modo per smettere di essere occupati, perché in questo caso sareste occupati con un sistema, un metodo, degli slogan. Ma se vedete, se avete un'intuizione sul fatto che una mente occupata è una mente distruttiva, una mente non libera, una mente che non ha spazio, allora accade da sé. Adesso passiamo all'attenzione.

Siete attenti in questo momento? Che cosa significa essere attenti? Se siete realmente e totalmente attenti non c'è nessun centro che dirige l'attenzione. Inoltre, l'attenzione non può essere continua, come voi invece vorreste. La continuità è disattenzione. Quando siete attenti, il che significa ascoltare, in questa attenzione non c'è un centro che dice: "Sto ascoltando, sto guardando, sto imparando". C'è soltanto un immenso senso di totalità che è il vedere, l'ascoltare, l'imparare. In questa attenzione non c'è movimento del pensiero. Questa attenzione non può essere alimentata. Se il pensiero dice di voler capire come raggiungere, come conseguire l'attenzione, il movimento stesso del voler catturare l'attenzione è disattenzione, è mancanza di attenzione. Invece, essere consapevoli del movimento che allontana dall'attenzione è attenzione. Siete d'accordo? La mente deve avere grande spazio, spazio illimitato, e ciò può avvenire soltanto quando non c'è chiacchiericcio, quando non è presente nessun problema, perché tutti i problemi sono stati risolti nel momento stesso in cui si sono presentati. Potete avere grande spazio solo se non c'è un centro. Appena avete un centro deve esserci una circonferenza, deve esserci un diametro, un movimento dal centro verso la periferia. Spazio implica assenza di centro, quindi assoluta assenza di limiti. Attenzione significa mettere tutta la vostra energia nel vedere, nell'ascoltare, e in questo non c'è nessun centro. In questo modo abbiamo una mente che conosce l'ordine ed è libera dalla paura, che ha messo fine al dolore, che ha compreso la natura del piacere e l'ha collocato al suo giusto posto. La domanda è: qual è la qualità di una mente completamente silenziosa? Non stiamo parlando di come raggiungere il silenzio, di come ottenere la pace mentale; stiamo parlando della qualità di una mente che è perfettamente, eternamente silenziosa. C'è silenzio tra due note musicali; c'è silenzio tra due pensieri, tra due movimenti; c'è silenzio tra due guerre; c'è silenzio tra marito e moglie prima dell'inizio di

una lite. Non stiamo parlando di questa qualità del silenzio, perché sono silenzi temporanei, finiscono. Parliamo di un silenzio che non è prodotto dal pensiero, che non si può coltivare, che c'è solo quando abbiamo compreso il movimento globale dell'esistenza. Qui c'è silenzio, non ci sono più domande e risposte, non c'è discussione, non c'è ricerca; tutto questo è finito. In tale silenzio c'è un enorme senso di spazio e di bellezza, un senso straordinario di energia. Allora si presenta ciò che è eternamente sacro al di là del tempo e che non è il prodotto della civiltà, il prodotto del pensiero. Questo è l'intero movimento della meditazione.

Che cos'è la creazione?

Qual è l'origine di tutte le cose esistenti, dalla più piccola cellula al cervello più complesso? C'è stato un inizio e ci sarà una fine a tutto questo? Che cos'è la creazione? Per indagare qualcosa di totalmente ignoto, senza preconcetti e senza farsi intrappolare da illusioni emotive o sentimentali, occorre una qualità del cervello completamente libera da qualunque condizionamento e qualunque programmazione, libera da ogni tipo di influenze, e quindi estremamente sensibile e attiva. È possibile? È possibile avere una mente, un cervello, straordinariamente viva, non meccanica, non ingabbiata in nessuna forma di routine? Abbiamo un cervello libero dalla paura, dal vantaggio personale, dall'attività puramente egoistica? Se non è così, il cervello vive continuamente nella propria ombra, vive nel suo limitato territorio tribale come un animale legato a un palo. Il cervello deve avere spazio. Lo spazio non è soltanto la distanza tra due punti, lo spazio implica assenza di centro. Se avete un centro e vi muovete dal centro verso la periferia, per quanto la periferia sia lontana lo spazio è sempre limitato. Spazio significa quindi assenza di centro e di periferia, assenza di confini. Abbiamo un cervello che non appartiene a nulla, che non è attaccato a nulla (esperienze,

conclusioni, speranze e ideali) ed è quindi realmente e totalmente libero? Se portate un peso non potete coprire una lunga distanza. Se il nostro cervello è rozzo, volgare ed egocentrico non può avere uno spazio illimitato. E spazio significa vuoto, anche se è meglio usare questa parola con molta, molta cautela. Stiamo cercando di scoprire se sia possibile vivere in questo mondo senza paure, liberi da conflitti e con un enorme senso di compassione, cosa che esige una grande intelligenza. Non potete avere compassione senza intelligenza. E tale intelligenza non è l'attività del pensiero. Non possiamo essere compassionevoli se siamo attaccati a una particolare ideologia, a un particolare e limitato tribalismo o a una particolare ideologia religiosa, perché tutte queste cose limitano. La compassione può prodursi, esserci, solo quando c'è la fine del dolore, ovvero la fine del movimento egocentrico. Spazio significa dunque vuoto, 'nessuna cosa'. E, dato che non c'è nessuna cosa prodotta dal pensiero, questo spazio ha un'energia immensa. Il cervello deve quindi avere la qualità della totale libertà e dello spazio. Ovvero, non dobbiamo essere nessuna cosa. Siamo tutti qualcosa: analisti, psicoterapeuti, medici. Va benissimo, ma se siamo terapeuti, biologi o tecnici, queste stesse identificazioni limitano la totalità del cervello. Solo quando ci sono libertà e spazio possiamo chiederci che cosa sia la meditazione. Solo quando abbiamo gettato le fondamenta dell'ordine nella nostra vita possiamo chiederci che cos'è la vera meditazione. Non può esserci ordine se c'è paura. Non può esserci ordine se c'è un qualche tipo di conflitto. La nostra casa interiore deve essere in perfetto ordine perché vi sia grande stabilità senza tentennamenti. In questa stabilità c'è una grande forza. Se la casa non è in ordine, meditare non ha senso. Potete inventarvi qualunque tipo di illusione, qualunque tipo di illuminazione, qualunque tipo di disciplina quotidiana, ma sarà sempre una meditazione limitata, illusoria, perché nata dal disordine. Tutto ciò è

logico, assennato, razionale; non è qualcosa che chi vi parla ha inventato perché voi lo accettiate. Posso usare l'espressione ordine non disciplinato? Se non c'è un ordine che non è disciplinato, la meditazione è superficiale e priva di senso. Che cos'è l'ordine? Il pensiero non può creare l'ordine psicologico, perché il pensiero è in se stesso disordine in quanto si basa sul conosciuto, che a sua volta si basa sull'esperienza. Tutto il conosciuto è limitato, perciò anche il pensiero è limitato, e se cerca di creare ordine provoca disordine. Il pensiero ha creato disordine attraverso il conflitto tra 'ciò che è' e 'ciò che dovrebbe essere', tra la realtà e la teoria. Ma la realtà esiste e la teoria no. Il pensiero considera il reale da un punto di vista limitato, e quindi la sua attività crea inevitabilmente disordine. Vedete questo punto come una verità, una legge, o per voi è una semplice idea? Supponiamo che io sia avido e invidioso: questo è reale e il suo opposto non lo è. Ma, per mezzo del pensiero, gli esseri umani creano un opposto come strumento per comprendere 'ciò che è' e come mezzo per sfuggire a 'ciò che è'. Ma c'è solo 'ciò che è' e quando percepite 'ciò che è' senza il suo opposto, questa stessa percezione porta ordine. La nostra casa deve essere in ordine e questo ordine non può essere creato dal pensiero. Il pensiero crea una disciplina: fai questo e non fare quello, applica questo e non applicare quello, segui la tradizione o non seguire la tradizione. Il pensiero è la guida attraverso la quale si spera di portare ordine, ma il pensiero e di per sé limitato e quindi destinato a creare disordine. Se continuo a ripetermi: sono inglese, sono francese, sono induista o buddhista, questo tribalismo limita; è il tribalismo che porta il caos nel mondo. Per mettere fine al tribalismo non andiamo alle sue radici, ma cerchiamo di risolverlo attraverso guerre sempre più raffinate. L'ordine avviene solo quando il pensiero, che in alcuni campi è necessario, non ha più posto nel mondo psicologico. Se il pensiero è assente, il mondo intero è in ordine. È necessario avere un

cervello assolutamente silenzioso. Il cervello ha un suo ritmo, è perennemente attivo, chiacchiera passando da un argomento all'altro, da un pensiero all'altro, da una associazione all'altra, da uno stato all'altro. È continuamente 'occupato'. In genere non ne siamo consapevoli, ma se siamo consapevoli senza scelta, se applichiamo al suo movimento la consapevolezza senza scelta, questa stessa attenzione mette fine al chiacchiericcio. Provate e vedrete che è davvero semplice. Il cervello deve essere libero, avere spazio e silenzio psicologico. Voi e io stiamo parlando insieme. Usiamo il pensiero perché comunichiamo attraverso una lingua. Ma per comunicare dal silenzio... deve esserci libertà dalla parola. Allora il cervello è straordinariamente silenzioso, benché continui ad avere il suo ritmo. Che cos'è dunque la creazione, che cos'è l'inizio di tutto ciò? Stiamo indagando l'origine della vita, non solo della nostra ma della vita di tutti gli esseri viventi: le balene negli abissi, i delfini, i pesci, le cellule più minuscole, l'immensità della natura, la bellezza di una tigre. Dalla più piccola cellula alla complessità dell'uomo, con tutte le sue invenzioni, le sue illusioni, le sue superstizioni, le sue contese, le sue guerre, la sua arroganza, la sua volgarità, le sue enormi aspirazioni e le sue profonde depressioni, qual è l'origine di tutto ciò? La meditazione affronta tutto questo, ma non siete voi che lo affrontate. In questo silenzio, in questa quiete, in questa assoluta pace, c'è un inizio? Se c'è un inizio deve esserci una fine, perché tutto ciò che ha una causa deve finire. Se c'è una causa deve esserci una fine. È una legge naturale. C'è quindi una causa alla creazione dell'uomo, alla creazione della vita? C'è un inizio a tutto ciò? È possibile scoprirlo? Che cos'è la creazione? Non la creazione di un pittore, di un poeta o dello scultore che estrae una figura dal marmo: queste sono tutte cose che appartengono alla manifestazione. Ma c'è qualcosa di non manifestato? C'è qualcosa che, non essendo manifestato, non ha inizio né

fine? Il manifestato ha un inizio e ha una fine. Noi siamo manifestazioni. Non di questa o quella divinità, ma siamo il risultato di migliaia di anni di cosiddetta evoluzione, di una crescita, di uno sviluppo, e finiremo. Ciò che si manifesta viene sempre distrutto, ma nell'immanifesto non esiste il tempo. Ci stiamo chiedendo se c'è qualcosa al di là del tempo. È sempre stata la ricerca dei filosofi, degli scienziati e delle persone religiose: trovare ciò che è al di là dell'uomo, che è oltre il tempo. Scoprirlo, vederlo, è l'immortalità, perché è oltre la morte. In tutto il mondo l'uomo è andato alla sua ricerca in molti modi, attraverso differenti fedi, perché se lo si scopre, se lo si realizza, allora la vita non ha più inizio né fine. Va al di là di qualunque concetto, di qualunque speranza. È qualcosa di immenso. Ma ritorniamo con i piedi per terra. Non consideriamo mai la vita, la nostra vita, come un immenso movimento dotato di vastità e profondità immense. Abbiamo ridotto la nostra vita a una faccenda piccola e meschina. Ma la vita è la cosa più sacra. Uccidere è l'orrore più empio, e così la rabbia e la violenza contro qualcuno. Non vediamo mai il mondo come un'unità perché siamo frammentati, così terribilmente limitati, così meschini. Non abbiamo il senso di una totalità in cui gli esseri viventi del mare, gli esseri viventi della terra, la natura, il cielo, l'universo, sono parte di noi. Non semplicemente immaginandolo. Potete farvi una bella fantasia e immaginare di essere l'universo, e così vi prendete in giro da soli. Ma infrangere questo meschino interesse egocentrico, mettervi fine, e di qui muovervi all'infinito. Questa è meditazione, non stare seduti a gambe incrociate o ritti sulla testa o cose di questo genere, ma sentire l'unità e la globalità della vita. E questo sentire avviene solo quando ci sono amore e compassione. Uno dei nostri problemi è che abbiamo associato l'amore al piacere, al sesso, e per molti di noi amore significa anche gelosia, angoscia, possessività e attaccamento. Ecco ciò che chiamiamo amore. Ma l'amore è attaccamento? L'amore è

piacere? L'amore è desiderio? L'amore è l'opposto dell'odio? Se è l'opposto dell'odio non è amore. Qualunque opposto contiene il proprio opposto. Se cerco di diventare coraggioso, è un coraggio che nasce dalla paura. L'amore non può avere opposti. Non può esserci amore dove c'è gelosia, ambizione, aggressività. Dove c'è la qualità dell'amore nasce la compassione. Dove c'è compassione c'è intelligenza, ma non l'intelligenza del vantaggio personale, l'intelligenza del pensiero o l'intelligenza del sapere molte cose. La compassione non ha niente a che vedere con la cultura. Solo con la compassione può esserci quell'intelligenza che dà all'umanità sicurezza, stabilità e grande forza.

Vivere senza l'attività della volontà

La meditazione non è qualcosa che fate. La meditazione è un movimento nella totalità del vivere: in che modo viviamo, in che modo ci comportiamo, quali sono le nostre paure, le nostre angosce e le nostre sofferenze, se non facciamo altro che cercare il piacere e quali immagini abbiamo costruito di noi stessi e degli altri. Tutto ciò fa parte della nostra vita, ed è nella comprensione della nostra vita e di tutti i fattori coinvolti nella vita, e nella liberazione da essi, che comprendiamo che cos'è la meditazione. Dobbiamo fare un ordine assoluto nella nostra casa. La nostra casa è il nostro sé. Questo ordine non è stabilito da un modello, ma avviene con la totale comprensione del disordine, della confusione, delle ragioni delle nostre contraddizioni, del perché di questa continua lotta tra gli opposti, e così via. Mettere le cose al loro giusto posto è l'inizio della meditazione. Se non l'abbiamo fatto, in pratica e non in teoria, nella vita di tutti i giorni e in ogni momento della vita, la meditazione è soltanto un'altra forma di illusione, un'altra forma di preghiera, un altro modo di volere qualcosa. Qual è il movimento della meditazione? Dobbiamo capire l'importanza dei sensi. La maggior parte

di noi reagisce o agisce obbedendo agli impulsi, alle richieste, all'insistenza dei nostri sensi. I sensi non agiscono mai come un tutto unico; non funzionano mai, non operano mai come un tutto, olisticamente. Se vi osservate e osservate i vostri sensi vedrete che uno diventa prevalente, che l'uno o l'altro dei nostri sensi assume un ruolo dominante nella nostra vita quotidiana. Tra i sensi c'è un continuo squilibrio. L'osservazione che stiamo conducendo fa parte della meditazione. È possibile che i sensi funzionino come un tutto unico? È possibile guardare il movimento del mare, quelle acque scintillanti in eterno movimento, totalmente con tutti i vostri sensi? Oppure osservare, guardare un albero, una persona, un uccello in volo, uno specchio d'acqua, il tramontare del sole o il sorgere della luna con tutti i sensi perfettamente svegli? Se ci riuscite scoprirete, da voi e non perché lo dico io, che non esiste un centro da cui i sensi si muovono. Lo state facendo mentre stiamo dialogando assieme? Provate a guardare il vostro compagno, vostro marito o vostra moglie, un albero, con tutti i sensi perfettamente attivi. Vedrete che non c'è limite. Provate e lo scoprirete da soli. In genere mettiamo in funzione i sensi solo parzialmente, non agiamo e non viviamo con tutti i sensi completamente svegli, in totale fioritura. Assegnare ai sensi il loro giusto ruolo non significa reprimerli, controllarli o fuggirli. È un punto importante perché, se volete entrare in profondità nella meditazione e non siete consapevoli dei vostri sensi, essi produrranno varie forme di nevrosi, varie forme di illusione; domineranno le nostre emozioni. Quando i sensi sono perfettamente svegli, in piena fioritura, il corpo diventa straordinariamente tranquillo. L'avete notato? Molti costringono il corpo a sedere immobile, a non agitarsi, a non muoversi, ma se tutti i sensi funzionano in modo sano, normale e vitale, il corpo si rilassa e diventa molto, molto tranquillo. Provate mentre stiamo dialogando assieme. È possibile vivere, tutti i giorni e non solo occasionalmente,

senza nessuna forma di controllo? Ciò non significa permissivismo, fare solo ciò che piace, rifiutare la tradizione. Considerate seriamente se sia possibile vivere una vita priva di qualunque forma di controllo, perché dove c'è controllo c'è attività della volontà. Che cos'è la volontà? "Farò questo, non devo fare quello". La volontà non è forse l'essenza del desiderio? Osservate; non accettate e non rifiutate, indagate. Ci stiamo chiedendo se sia possibile vivere una vita in cui non vi sia nemmeno una briciola di controllo, nemmeno un velo di attività della volontà. La volontà è il movimento del desiderio. Dalla percezione, dal contatto e dalla sensazione nascono il desiderio e il pensiero con le sue immagini mentali. È possibile vivere senza l'attività della volontà? Molti vivono una vita di restrizioni, di controllo, di repressione, di fuga, ma quando dite: "Devo controllare me stesso, la mia rabbia, la mia gelosia, la mia pigrizia, la mia indolenza", chi è che controlla? Il controllore è diverso da ciò che controlla? O sono la stessa cosa? Il controllore è il controllato. Il controllore è l'essenza del desiderio e cerca di controllare le sue stesse azioni, i suoi stessi pensieri, i suoi stessi desideri. Se lo comprendiamo, potremo vivere una vita non disordinata, che non consista soltanto nel fare ciò che piace, ma una vita libera da ogni forma di controllo? Pochi hanno esaminato questo punto. Sono contrario a qualunque sistema, a qualunque forma di controllo, perché in essi la mente non è mai libera; si sottomette sempre a un modello, che sia stabilito da noi stessi o da un altro. Può il tempo avere fine? Vi prego di sentire l'importanza di questa domanda. Il nostro cervello è condizionato dal tempo. Il cervello è il prodotto di più di un milione di anni, di innumerevoli secoli di condizionamento. Il cervello si è evoluto, è cresciuto, è fiorito, ma è un cervello molto, molto antico. Essendosi evoluto nel tempo, opera nel tempo. Appena dite: "Lo farò", entra in gioco il tempo. Anche dire: "Devo farlo" si colloca nel tempo. Tutto ciò che facciamo

coinvolge il tempo e il nostro cervello è condizionato non solo dal tempo cronologico, ma anche dal tempo psicologico. Il cervello si è evoluto nell'arco dei millenni e l'idea stessa, la domanda stessa se il tempo si possa fermare è qualcosa di paralizzante. È uno shock per il cervello. Un elemento della meditazione consiste nello scoprire da soli se il tempo si può fermare. Non basta dire: "Il tempo deve fermarsi", non ha senso. È possibile per il cervello capire che non c'è futuro? Noi viviamo nella disperazione o nella speranza. Un elemento del tempo è la natura distruttiva della speranza: "Sono triste, infelice, insicuro; vorrei essere felice". Oppure la fede, la creazione dei preti in tutto il mondo: "Voi soffrite, ma abbiate fede in Dio e tutto andrà bene". La fede in qualcosa implica il tempo. Potete sopportare che non vi sia un domani, in termini psicologici? Fa parte della meditazione scoprire che psicologicamente non c'è domani. La speranza di qualcosa, il piacere dell'anticipazione, implica il tempo. Ciò non significa rinunciare a sperare, significa comprendere il movimento del tempo. Se rinunciate alla speranza vi amareggiate e vi chiedete: "Perché vivere? Qual è lo scopo della vita?". Così ha inizio tutta l'assurdità della depressione, della disperazione, di una vita vuota. Ci stiamo chiedendo se il pensiero, in quanto tempo, si può fermare. Il pensiero è importante al suo giusto posto, ma non ha assolutamente nessun valore psicologico. Il pensiero è la reazione della memoria, nasce dalla memoria. La memoria è esperienza immagazzinata nelle cellule cerebrali. Potete osservare da voi il vostro cervello, non occorre essere degli specialisti. Le cellule cerebrali conservano i ricordi; è un processo materiale che non ha nulla di sacro, nulla di santo. E il pensiero ha creato tutto ciò che abbiamo fatto: andare sulla Luna e piantare lassù una stupida bandiera, scendere nelle profondità oceaniche e vivere laggiù, tutta la nostra complessa tecnologia e i suoi macchinari. Il pensiero è il responsabile di tutto questo. Il pensiero è anche il

responsabile delle guerre. È talmente ovvio che non occorre neppure esaminarlo. Il pensiero ha diviso il mondo in Inghilterra, Francia, Russia, e così via. E il pensiero ha creato la struttura psicologica dell"io'. Questo 'io' non è una cosa santa, divina. È solo il pensiero che raduna ansie, paure, piaceri, dolori, sofferenze, attaccamenti e la paura della morte. In questo modo ha assemblato l"io', che è la coscienza. La coscienza è i propri contenuti, la vostra coscienza è ciò che siete: le vostre ansie, paure, lotte, stati d'animo, disperazioni, piaceri, e così via. È semplicissimo, e tutto ciò è il prodotto del tempo. Ieri sono stato ferito psicologicamente, mi avete detto qualcosa di brutale che mi ha ferito ed è diventato parte della mia coscienza. Quindi la coscienza è il prodotto del tempo. Quando ci chiediamo se il tempo può finire, questa fine implica il totale svuotamento della coscienza, con tutti i suoi contenuti. Che ci riusciate o no è un altro discorso, ma il fatto è questo. Stiamo esaminando il tempo e gli strati fissi della coscienza (la sensazione, il desiderio, la sua intera struttura) per capire se la coscienza, che è il prodotto del tempo, si possa svuotare completamente e in questo modo il tempo psicologico finisca. Siete consapevoli della vostra coscienza, giusto? Se avete osservato abbastanza a fondo, sapete che cosa siete. Se vi siete osservati avete visto che la pena dello sforzo, la lotta, l'infelicità e l'insicurezza fanno parte di voi, fanno parte della coscienza. Le ambizioni, l'avidità, l'aggressività, la rabbia, l'amarezza fanno tutte parte di questa coscienza, che è l'accumulo di migliaia di ieri fino a questo momento. E ora stiamo indagando se la coscienza, che è il prodotto del tempo in termini psicologici oltre che fisiologici, si possa svuotare in modo che il tempo abbia fine. Stiamo cercando di scoprire se è possibile. Se rispondete che è impossibile, avete chiuso la porta. Se rispondete che è possibile, anche in questo caso avete chiuso la porta. Se invece dite: "Cerchiamo di scoprirlo", allora siete aperti, siete disponibili alla scoperta. Se indagate con serietà, la

domanda che vi state ponendo è se sia possibile svuotarci completamente di tutti i nostri contenuti, i contenuti della coscienza, questa coscienza è stata costruita nel tempo. Non è possibile mettere fine a un contenuto della vostra coscienza, ad esempio alle ferite psicologiche? Molti di noi sono stati feriti psicologicamente nell'infanzia, e la ferita è entrata a far parte della coscienza. Potete mettere totalmente fine a queste ferite, spazzarle completamente via senza nessuna traccia residua? Potete farlo, vero? Se prestate attenzione alla vostra ferita sapete che cosa l'ha causata: è l'immagine che avete di voi stessi che è stata ferita. Esaminandola a fondo, potete mettere fine a questa immagine che è stata ferita. Se siete attaccati a qualcuno, a vostra moglie o vostro marito, se siete attaccati a una credenza, a un paese, a una setta o a un gruppo, a Gesù Cristo, non potete logicamente, razionalmente, sensatamente mettervi fine? Perché, vedete, l'attaccamento implica gelosia, ansia, paura, sofferenza, e diventiamo sempre più attaccati a ciò che ci fa soffrire. Vedere la natura dell'attaccamento è il fiorire dell'intelligenza. L'intelligenza vede quanto sia stupido essere attaccati, e tutto è finito. Perciò, indagate. Supponiamo che abbiate una certa abitudine psicologica, una direzione fissa di pensiero. Fa parte della vostra coscienza. Può il pensiero uscire da questo solco, da questa rotaia? Naturalmente sì. È possibile svuotarsi completamente di questo contenuto. Ora, se pensate di agire su un contenuto alla volta (gli attaccamenti, le ferite, le ansie, e così via) vi occorrerà un tempo infinito e così siamo di nuovo prigionieri del tempo. È possibile svuotarsi all'istante di tutti i contenuti senza che ciò richieda tempo, nella sua totalità e non un frammento alla volta? Se tentate di farlo un pezzo alla volta siete ancora coinvolti nel tempo. Ma se vedete questa verità, è ovvio che non procederete più per frammenti. La coscienza non è mia, non è la mia particolare coscienza: è la coscienza universale. La mia coscienza è identica alla vostra coscienza

e alla coscienza di chiunque altro: tutti soffriamo, tutti conosciamo la disperazione, e così via. Pochissimi sono fioriti e se ne sono liberati, sono andati al di là, ma il loro numero è davvero scarso. È possibile osservare le cose nella loro interezza, globalmente, e nell'osservazione di questa totalità vederne la fine? Potete osservare in modo totale le vostre ferite, ansie e sensi di colpa? Supponiamo che mi senta in colpa. Posso osservare questo senso di colpa, capire come e perché è sorto, vedere come mi fa sempre più paura, vedere l'intera struttura del senso di colpa, osservarlo globalmente? Naturalmente sì, ma posso osservarlo nella sua totalità solo se sono consapevole della natura del sentirmi ferito. E posso esserne consapevole solo se in questa consapevolezza non c'è nessuna motivazione o direzione. Esaminiamo ancora più a fondo. Supponiamo che io provi attaccamento per qualcosa o per qualcuno. Posso osservare le conseguenze dell'attaccamento, cosa comporta questo attaccamento e come si è formato? Posso osservarne la sua intera natura in un istante? Sono attaccato perché mi sento solo, voglio conforto, voglio dipendere da un altro perché non so stare da solo, ho bisogno di compagnia, ho bisogno di qualcuno che mi dica: "Bravo ragazzo, stai andando benissimo". Ho bisogno di qualcuno che mi tenga per mano, sono depresso e angosciato. Così inizio a dipendere da un altro, da questa dipendenza nasce l'attaccamento e dall'attaccamento nascono paura, ansia e gelosia. Posso osservare la natura globale di tutto ciò istantaneamente? Lo posso se sono consapevole, se sono davvero interessato a capire. Stiamo dicendo che, invece di farlo un pò alla volta, è possibile vedere l'intera natura, struttura e movimento della coscienza con tutti i suoi contenuti. I contenuti costituiscono la coscienza ed è possibile vederli nella loro totalità. Vedendoli nella loro totalità, si disintegrano. Un'intuizione totale sull'intera natura della coscienza implica non avere motivazioni, non ricorrere alla memoria: pura percezione istantanea della

natura della coscienza. Questa stessa intuizione dissolve il problema. Tutto il progresso tecnologico si fonda sulla misurazione; senza misurazione non può esservi sviluppo tecnologico. Tutta la conoscenza è il movimento della misurazione: io so, io saprò. È tutto misurazione, e questa misurazione ha invaso la sfera psicologica. Se vi osservate, vedrete facilmente come funziona: psicologicamente non facciamo che paragonare. Potete mettere fine ai paragoni, il che significa mettere fine anche al tempo? Misurare significa misurare me stesso rispetto a un altro, e volere o non volere essere come lui. Il lato positivo e negativo del paragonare fanno entrambi parte della misurazione. È possibile vivere giorno per giorno senza fare paragoni? Potete paragonare due materiali, due stoffe colorate. Ma psicologicamente, interiormente, potete essere totalmente liberi dai paragoni, il che significa essere liberi dalla misurazione? La misurazione è il movimento del pensiero. E può il pensiero avere fine? Molti cercano di fermare il pensiero, il che è impossibile. Potete forse dire per un secondo: "Ho fermato il pensiero", ma è una forzatura, una costrizione, ed equivale a dire: "Ho misurato un secondo in cui non c'era pensiero". Tutti coloro che hanno esaminato a fondo questo punto si sono chiesti se il pensiero si può fermare. Il pensiero nasce dal conosciuto. La conoscenza è il conosciuto, che è il passato. Può il pensiero avere fine? Può esserci libertà dal conosciuto? Noi funzioniamo sempre in base al conosciuto e siamo diventati straordinariamente abili, imitativi, paragonatori. Ci sforziamo continuamente di essere qualcosa. Quindi, può il pensiero avere fine? Abbiamo parlato della misurazione, del controllo, dell'importanza dei sensi e del loro giusto posto. Tutto ciò è parte della meditazione. Può il cervello, vecchio di milioni di anni, così pesantemente condizionato, pieno di tutto ciò che l'umanità ha ammassato nel corso dei secoli, questo cervello che agisce ininterrottamente in modo meccanico, può questo cervello essere libero dal conosciuto e non diventare

mai, mai vecchio fisicamente? Non vi siete mai chiesti se il cervello può deporre il suo fardello, essere libero e non deteriorarsi mai? Ciò significa non registrare psicologicamente mai nulla, non registrare elogi né critiche, imposizioni e pressioni, ma mantenere il nastro sempre pulito. Allora il cervello è sempre giovane. Innocenza è un cervello che non è mai stato ferito. L'innocenza non conosce infelicità, conflitto, dolore o sofferenza. Ma se tutto ciò viene registrato nel cervello, il cervello è sempre limitato e diventa vecchio via via che invecchia fisicamente. Se invece non c'è registrazione psicologica di nessun tipo, il cervello è straordinariamente silenzioso, straordinariamente puro. Non è solo una speranza, non è una ricompensa. Dovete scoprirlo da soli, altrimenti sarete costretti ad accettare semplicemente queste parole e dire: "Deve essere meraviglioso, come vorrei provarlo anch'io!". Grazie a questa intuizione le cellule cerebrali subiscono un cambiamento. Non sono più attaccate ai ricordi. Il cervello non è più un negozio d'antiquariato. Poi dobbiamo farci un'altra domanda: c'è qualcosa di sacro nella vita? C'è qualcosa di santo, di non corrotto dal pensiero? Nelle chiese abbiamo messo vari simboli di ciò che riteniamo santo, sacro: la Madonna, Cristo sulla croce. L'India, e cosi i paesi buddhisti, hanno delle immagini specifiche che sono diventate sacre: il nome, la statua, l'immagine, il simbolo. Ma c'è qualcosa di sacro nella vita? Sacro significa immortale, senza tempo, eternamente eterno, che non ha inizio né fine. Non potete trovarlo, nessuno può trovarlo; può presentarsi quando avete gettato via tutte le cose che il pensiero ha reso sacre. Quando le chiese con le loro immagini, le loro musiche e le loro credenze, i loro riti e i loro dogmi, vengono comprese e completamente rifiutate, quando non c'è più alcun prete, guru o seguace, in questa immensa qualità di silenzio può avvenire qualcosa che non è corrotto dal pensiero, perché questo silenzio non è prodotto dal pensiero. Occorre scendere a fondo nell'intera natura

del silenzio. C'è il silenzio tra due rumori. C'è il silenzio tra due pensieri. C'è il silenzio tra due note musicali. C'è il silenzio al termine di un suono. C'è il silenzio del pensiero che dice: "Devo restare in silenzio", creando così un silenzio artificiale che scambia per vero silenzio. C'è il silenzio di quando vi sedete senza muovervi e costringete la mente a essere silenziosa. Tutti questi sono silenzi artificiali; non sono il silenzio vero, profondo, non forzato, non premeditato. Il silenzio psicologico avviene soltanto quando non ci sono più registrazioni di nessun tipo. Allora la mente, il cervello, è totalmente priva di movimento. In questa grande profondità di silenzio non indotto, non coltivato, che non è frutto di una pratica, può prodursi il senso straordinario di qualcosa di incommensurabile e privo di nome. Tutto il movimento dall'inizio alla fine di questo discorso è parte della meditazione.

Armonia tra il noto e l'ignoto

In che modo la mente può sapere se ha trovato ciò che chiama il supremo, l'incommensurabile, ciò che è privo di nome, la cosa più sublime di tutte? Dato che non può conoscere ciò che è illimitato e inconoscibile, ciò che non può essere sperimentato, tutto ciò che la mente può fare è liberarsi da tutte le categorie del dolore, dell'ansia, della paura e del desiderio, il grande creatore di illusioni. L''io', con tutte le sue immagini, è il centro che divide qualunque rapporto e quindi crea conflitto. Se la mente non ha ancora impostato un rapporto corretto con gli altri, l'indagine e la ricerca della realtà sono inutili, perché la vita è rapporto. La vita è azione nel rapporto, e se questa verità non è compresa a fondo e pienamente non potrete fare molta strada. La ricerca diventa allora una forma di fuga dalla realtà del rapporto. Finché la mente non si è radicata profondamente in un comportamento corretto, in quell'ordine che è virtù, indagare o cercare ciò che è reale è inutile, perché una mente che non è libera dal conflitto

può soltanto rifugiarsi in ciò che essa considera reale. Come può la mente, così condizionata, così modellata dall'ambiente e dalla cultura in cui siamo nati, trovare ciò che non è condizionato? Come può una mente in perenne conflitto con se stessa scoprire ciò che non è mai in conflitto? La sua indagine, la sua ricerca non ha senso. Ciò che invece ha senso e valore è chiedersi se la mente sia capace di essere libera, libera dalla paura, libera dalle sue piccole battaglie egoistiche, libera dalla violenza, e così via. Può la mente, la vostra mente, liberarsi da tutto ciò? Questa è la vera indagine. Solo quando è realmente libera la mente è in grado, al di là di ogni illusione, di chiedersi se esista o se non esista qualcosa di assolutamente reale, incommensurabile e oltre il tempo. È importante scoprirlo da soli perché dovete essere una luce per voi stessi, perché non potete prendere la luce di un altro o essere illuminati da un altro. Dovete scoprire da soli l'intero movimento della vita, con tutta la sua bruttezza e la sua bellezza, i piaceri, l'infelicità e la confusione, e tirarvi fuori da questo fiume in piena. Se ci siete riusciti, e mi auguro di sì, a questo punto che cos'è la religione? Tutte le religioni istituite sono il prodotto del pensiero che ha creato una struttura, una leggenda attorno a una persona, un'idea o una conclusione. Questa non è religione. La religione è una vita vissuta integralmente e totalmente, non frammentata. La maggior parte delle menti è spezzata, frammentata, e ciò che è frammentato è corrotto. Cos'è quindi la mente, il cervello, che può funzionare nell'ambito del conosciuto e nello stesso tempo essere libera dal conosciuto? Queste due cose devono procedere assieme, in armonia. Indagando a fondo questo punto, sorge la domanda: che cos'è la meditazione? Proviamo a scoprire da soli che cosa significhi, ma per farlo dovete dimenticare tutto ciò che è stato detto sulla meditazione. Riuscite a farlo? Oppure siete bloccati in una rete, nella trappola delle idee altrui sulla meditazione? Se siete intrappolati in questo modo, state soltanto giocando

oppure cercate di trovare una luce altrui attraverso una pratica. Se seguite una pratica state uniformando la mente a un modello stabilito da un altro. Non seguite nessuno, nemmeno chi vi sta parlando. Non accettate quello che dicono gli altri, perché dovete essere una luce per voi stessi. Dovete fare completamente da soli e per riuscirci, dato che voi siete il mondo e il mondo è voi, dovete essere liberi dalle cose del mondo, il che significa essere liberi dall"io', dall'ego e da tutta la sua aggressività, vanità, stupidità e ambizione. Che cos'è la meditazione? Come scoprirlo? È ovvio che, per vedere qualcosa con grande chiarezza, la mente deve essere in silenzio. Se voglio ascoltare ciò che viene detto devo fare attenzione, e questa attenzione ha la qualità del silenzio. Per capire non solo il significato delle parole, ma per andare al di là di esse, devo ascoltare con molta, molta attenzione. In questo ascolto non sto interpretando quello che viene detto, non giudico e non valuto; ascolto semplicemente le parole e ciò che sta dietro le parole, sapendo che la parola non è la cosa, che la descrizione non è la cosa descritta. Vi ascolto con totale attenzione. In questa attenzione non c'è nessun 'io' che ascolta, nessun 'io' che si separa da voi che state parlando, che divide 'voi' e 'me'. La mente capace di ascoltare totalmente ciò che viene detto, e di andare al di là delle parole, deve prestare un'attenzione totale. Lo fate già quando guardate un albero con totale attenzione, quando ascoltate della musica o qualcuno che vi sta comunicando una notizia grave e urgente. Questo stato di attenzione in cui l"io' è completamente assente è meditazione. Poiché in questo stato non c'è direzione, non ci sono barriere create dal pensiero attorno all'attenzione. L'attenzione implica una mente che non desidera acquisire, ottenere, arrivare o essere qualcosa, perché in tutti questi casi c'è conflitto. L'attenzione è assenza totale di qualunque conflitto, uno stato mentale in cui la direzione, la volontà, non hanno alcun posto. Ciò avviene quando vi ascolto totalmente,

quando ascolto il canto di un uccello, quando contemplo la bellezza delle montagne. In questo stato di attenzione non c'è divisione tra l'osservatore e la cosa osservata. Dove invece c'è questa divisione, c'è conflitto. Questo è solo l'inizio della meditazione. Per una mente davvero seria nella sua ricerca, questa meditazione è indispensabile, perché allora la vita, che ha perso ogni senso, diventa di nuovo ricca di significato. La vita diventa movimento, armonia tra il noto e l'ignoto. La meditazione è una vita quotidiana libera da qualunque forma di controllo. Sprechiamo la nostra vita nell'enorme quantità di energia che va spesa nel controllo. Sprechiamo i nostri giorni nel controllo: "Devo e non devo", "Dovrei e non dovrei". Reprimere, ampliarsi, trattenere, ritrarsi, provare attaccamento e infrangere l'attaccamento, esercitare la volontà per ottenere, per lottare, per costruire: in tutto questo c'è una direzione e dove c'è direzione c'è necessariamente controllo. Passiamo i giorni a controllare e non sappiamo vivere una vita completamente libera dal controllo. Occorre una ricerca instancabile, una grande serietà, per scoprire un modo di vivere in cui non vi sia nemmeno l'ombra del controllo. Perché esercitiamo il controllo e chi è il controllore? E che cosa controlla, cioè che cosa trattiene, che cosa dirige, modella, uniforma, imita? Possiamo osservare in noi stessi i nostri desideri contraddittori: volere e non volere, fare questo e non quello, tutti gli opposti dualismi. Ma esistono davvero gli opposti, la dualità? Non sto parlando della dualità uomo-donna o buio-luce; ma interiormente, psicologicamente, esistono gli opposti o esiste soltanto 'ciò che è'? L'opposto esiste solo quando non so che cosa fare con 'ciò che è'. Se so che cosa fare con 'ciò che è', se la mente sa affrontare 'ciò che è' e andarne al di là, l'opposto non è necessario. Se siete violenti, com'è la maggior parte delle persone, praticare il suo contrario, la non violenza, è inutile, perché c'è un intervallo di tempo e durante questo intervallo siete violenti. La cosa sensata è andare al di là

della violenza: non il suo opposto, ma la libertà dalla violenza. Traduco sempre il nuovo in termini di vecchio, e così non incontro mai il nuovo con una mente fresca. Traduco una nuova reazione, una nuova sensazione come violenza perché la guardo attraverso le parole, le idee, i significati e le conclusioni del passato. È il passato che crea l'opposto di 'ciò che è'. Ma se la mente riesce a osservare 'ciò che è' senza dargli un nome, senza inserirlo in una categoria, senza costringerlo dentro uno schema o senza sprecare energia per fuggire da esso, se riesce a guardarlo senza un osservatore, che è il passato, guardarlo senza usare gli occhi del passato, allora ne siete completamente liberi. Provate e vedrete. Avete notato che dentro di voi c'è sempre un osservatore e una cosa osservata? Ci siete voi che guardate qualcosa, e quindi c'è una divisione tra voi e ciò che osservate. Guardate un albero e l'osservatore, il passato, dice: "È una quercia". Dire 'è una quercia' è una conoscenza che deriva dal passato e quindi il passato è l'osservatore. In questo modo, l'osservatore è diverso dall'albero. Ovviamente deve essere così, ma quando si tratta della sfera psicologica, l'osservatore è ancora diverso dalla cosa osservata? Quando dico: "Io sono violento", l'osservatore che dice 'io sono violento' è diverso da ciò che chiama 'violento'? Ovviamente no. Quando ci separiamo dal fatto come osservatori creiamo una dualità, un conflitto, per poi cercare di sfuggire al conflitto in vari modi. Per questo l'osservatore non è capace di affrontare il fatto della violenza. Cercate di comprendere questo movimento divisivo di osservatore e osservato, movimento che crea conflitto e che quindi impedisce un rapporto diretto con l'altro. Nella meditazione la vita è un movimento totale, non frammentato, non spezzato in un 'io' e un 'voi'. Non c'è un 'io' che fa esperienza. Avete notato che la mente è incapace di sperimentare qualcosa che non conosce? La mente non può sperimentare l'incommensurabile. Potete cercare di dare un senso a questa parola dicendo: "Sperimenterò lo

stato incommensurabile", la coscienza suprema e tutto il resto, ma chi ne fa esperienza? Lo sperimentatore è il passato e può riconoscere l'esperienza solo in termini di passato, il che significa che deve conoscerla già. Quindi, nella meditazione non c'è esperienza. Ah, se ci riuscite siete in paradiso! Non basta comprendere l'intero movimento della vita quotidiana, cosa che fa parte della meditazione, senza esercitare nessun controllo affinché non vi sia conflitto né direzione, ma dovete anche vivere una vita immensamente energetica, attiva, reale, creativa. Nella meditazione la mente è completamente tranquilla, silenziosa. Il silenzio ha spazio, mentre la mente non ha spazio. È troppo stipata dalle conoscenze che avete acquisito ed è continuamente 'occupata' con se stessa: quello che deve e quello che non deve fare, quello che deve raggiungere e ottenere, quello che pensano gli altri. È stipata di conoscenze altrui, di idee, opinioni e conclusioni. Per questo abbiamo così poco spazio nella nostra mente, e la mancanza di spazio è uno dei fattori della violenza. Abbiamo davvero poco spazio dentro di noi, mentre lo spazio è essenziale. Fa parte della meditazione scoprire lo spazio che non è creato dal pensiero, perché solo se avete spazio la mente può funzionare totalmente. Un cervello perfettamente in ordine, ordine assoluto e non ordine relativo, non ha conflitti e perciò può muoversi nello spazio. Il silenzio è la forma suprema dell'ordine più elevato. Perciò il silenzio non è qualcosa che si costruisce, che si pratica, e nemmeno di cui si deve diventare consapevoli. Nel momento stesso in cui siete consapevoli di essere in silenzio, non è più silenzio. Il silenzio è il supremo ordine matematico, e in questo silenzio le parti del cervello che non erano impegnate, che non erano attivate, diventano perfettamente attive. Non essendo più in conflitto, il cervello ha uno spazio immenso; non qualcosa che il pensiero giudica spazio, ma un reale senso di spazio, e questo spazio non ha confini. In esso il pensiero non ha

assolutamente parte. Naturalmente, per descrivere questo spazio stiamo usando il pensiero, utilizziamo le parole che il pensiero adotta per comunicare, ma la descrizione non è la cosa descritta. La mente, e il cervello, diventa totalmente silenziosa e quindi c'è in essa ordine assoluto. E dove c'è ordine c'è grande spazio. Nessuno può dirvi che cosa c'è in questo vasto spazio, perché è assolutamente indescrivibile. Chiunque, non importa chi, tenti di descriverlo o di raggiungerlo attraverso la ripetizione di determinate parole o altre sciocchezze del genere sta dissacrando qualcosa di sacro. Questa è meditazione. Ed è parte della nostra vita quotidiana, non qualcosa da praticare occasionalmente; è sempre presente e porta ordine in tutto ciò che fate. In questo c'è una grande bellezza. Non la bellezza delle montagne, degli alberi, della musica o dei quadri in un museo, ma ciò che è bellezza stessa e quindi amore.

Una vita sacra

Dove c'è l'attività del sé, la meditazione è impossibile. È un punto molto importante da capire, non solo a parole ma nei fatti. La meditazione è un processo di svuotamento della mente da qualunque attività del sé, da tutte le attività dell'io'. Se non comprendete l'attività del sé, la vostra meditazione vi condurrà solo all'illusione, la vostra meditazione vi porterà solo all'autoinganno, la vostra meditazione creerà solo ulteriori distorsioni. Quindi, per comprendere la meditazione dovete comprendere l'attività del sé. Il sé ha fatto migliaia di esperienze mondane, sensoriali o intellettuali, ma ne è stanco perché non hanno nessun significato. Il desiderio di esperienze più ampie, più spaziose, trascendenti, fa parte dell''io', del sé. Facendo queste esperienze, avendo delle visioni, dovete essere in grado di riconoscere queste esperienze o queste visioni, ma se le riconoscete significa che non sono nuove, sono proiezioni della vostra formazione e dei vostri condizionamenti, eppure la mente se ne compiace come se

fossero cose nuove. Non dichiaratevi subito d'accordo; vedete la verità, e allora la verità sarà vostra. Una delle pretese, delle spinte e dei desideri della mente, del sé, è cambiare 'ciò che è' in 'ciò che dovrebbe essere'. Non sa usare 'ciò che è' perché non lo sa risolvere, e per questo proietta l'idea di 'ciò che dovrebbe essere', l'ideale. Questa proiezione è l'antitesi di 'ciò che è', e vi è quindi conflitto tra 'ciò che è' e 'ciò che dovrebbe essere'. Questo stesso conflitto è la carne e il sangue del sé. Un'altra attività del sé è la volontà, voler diventare, voler cambiare. La volontà è una forma di resistenza a cui siamo stati condizionati sin da piccoli. La volontà è diventata qualcosa di straordinariamente importante in termini sociali, economici e religiosi. La volontà è una forma di ambizione e dalla volontà nasce il desiderio di controllo: controllare un pensiero con un altro pensiero, un'attività del pensiero con un'altra attività del pensiero. Se dite: "Io devo controllare il desiderio", questo 'io' è una creazione del pensiero, un'affermazione verbale come l''io' con i suoi ricordi e le sue esperienze. E questo pensiero vuole controllare, modellare o negare un altro pensiero. Un'altra attività del sé consiste nel separarsi sotto forma di un 'io', di un osservatore. L'osservatore è il passato, l'accumulo di conoscenze, esperienze e ricordi. L''io', il 'me', si separa sotto forma di osservatore dal 'tu', l'osservato. Nasce il 'noi' e il 'voi'. Noi tedeschi, noi comunisti, noi cattolici, noi induisti, e loro i pagani, i selvaggi, eccetera eccetera. Finché continuano a essere in atto le attività del sé (l''io' in quanto osservatore, controllo, volontà; il sé che vuole, cerca esperienze) la meditazione sarà soltanto uno strumento di autoipnosi e di fuga dalla vita quotidiana, una fuga dall'infelicità e dai problemi. Finché ci sono le attività del sé c'è inganno. Cercate di vedere, non in teoria ma in pratica, la verità del fatto che una persona interessata alla meditazione, che vuole sapere che cosa sia la meditazione, deve prima comprendere tutte le attività del sé. La meditazione è lo

svuotamento della mente dall'attività del sé. Non potete svuotare la mente dall'attività del sé mediante una pratica o un metodo, o chiedendo: "Dimmi come fare". Se siete davvero interessati alla meditazione dovete scoprire da soli l'attività del sé: abitudini, affermazioni verbali, espressioni, inganni, il senso di colpa che alimentate e tenete stretto come se fosse una cosa preziosa invece di gettarlo via, le punizioni, tutte le attività del sé. E ciò richiede consapevolezza. Che cosa significa essere consapevoli? La consapevolezza implica un'osservazione in cui non c'è alcuna scelta, puro osservare senza interpretare, tradurre o distorcere. Ma ciò non può avvenire finché c'è un osservatore che tenta di essere consapevole. È possibile essere attenti e consapevoli, e che in questa attenzione vi sia solo pura osservazione senza nessun osservatore? Ora ascoltate attentamente. Avete sentito l'affermazione: la consapevolezza è uno stato mentale privo di un osservatore e delle sue scelte. Avete ascoltato queste parole e volete metterle immediatamente in pratica, in atto. Vi chiedete: "Che cosa devo fare? In che modo posso essere consapevole senza un osservatore?". Volete agire immediatamente, il che significa che non avete ascoltato realmente questa affermazione. Siete più interessati a mettere questa affermazione in pratica che ad ascoltarla. È come guardare un fiore e annusarne il profumo. C'è il fiore con la sua bellezza, i suoi colori, il suo incanto. Lo guardate, lo cogliete e iniziate a farlo a pezzi. Fate la stessa cosa con l'affermazione che nella consapevolezza, nell'attenzione, non c'è nessun osservatore e che, se continua a esserci l'osservatore, continua a esserci il problema della scelta, del conflitto. Udite questa affermazione e l'immediata reazione della mente è: "Come faccio a farlo?". Ciò significa che siete più interessati a che cosa fare di questa affermazione invece di ascoltarla realmente. Solo ascoltandola totalmente ne potete sentire il profumo, la verità. Ed è questo profumo, questa verità ad agire, non l''io' che si chiede che cosa deve

fare. Avete colto il punto? Per scoprire la bellezza e la profondità della meditazione dovete investigare le attività del sé, che è un prodotto del tempo. Quindi dovete comprendere il tempo. Ora ascoltate. Non fate niente, semplicemente ascoltate. Scoprite se è vero o falso. Osservate. Ascoltate con il cuore, non con la mente piccola e meschina. Il tempo è movimento, fisico e psicologico. In termini fisici, muoversi da un punto a un altro punto richiede tempo. In termini psicologici, il movimento del tempo corrisponde al cambiare 'ciò che è' in 'ciò che dovrebbe essere'. Il pensiero, che è tempo, non può mai rimanere immobile, perché il pensiero è movimento e questo movimento è un elemento del sé. Stiamo dicendo che il pensiero è il movimento del tempo. Il pensiero è il movimento del tempo perché è la reazione del conosciuto, dell'esperienza e della memoria, che sono il tempo. Quindi, il pensiero non può mai stare fermo. Il pensiero non può mai essere nuovo. Il pensiero non può mai condurre alla libertà. Se si è consapevoli del movimento del sé in tutte le sue attività (ambizione, ricerca di appagamento, nei rapporti), da questa consapevolezza deriva una mente che è perfettamente immobile e silenziosa. Molti cercano di controllare i pensieri, sperando in questo modo di pacificare la mente. Ho conosciuto decine di persone che hanno cercato per anni di controllare i pensieri nella speranza di avere una mente davvero silenziosa. Ciò che non vedono è che il pensiero è movimento. Potete dividere questo movimento in osservatore e osservato, pensatore e pensato, controllore e controllato, ma è sempre movimento. Il pensiero non può rimanere immobile: se è immobile muore, quindi non può permettersi di fermarsi. Se avete esaminato in profondità tutto ciò dentro di voi, la vostra mente è diventata perfettamente immobile e silenziosa, ma non perché costretta, forzata o ipnotizzata. È immobile e silenziosa perché solo in questa immobilità può avvenire ciò che è totalmente nuovo, non riconoscibile. Se costringo la

mia mente all'immobilità attraverso trucchi, pratiche e forzature, è l'immobilità di una mente che ha lottato con il pensiero, ha controllato il pensiero, ha represso il pensiero. Ma ciò è completamente diverso da una mente che ha visto l'attività del sé, ha visto il movimento del pensiero come tempo. L'attenzione stessa a questo intero movimento porta una qualità della mente che è perfettamente immobile e silenziosa, e in cui può avvenire qualcosa di nuovo. La meditazione è lo svuotamento della mente da tutte le attività del sé. Occorre tempo per riuscirci? Questo svuotamento (anzi, è meglio che non usi la parola svuotamento, perché potrebbe farvi paura), questo processo del sé ha fine attraverso il tempo, richiede giorni o anni? Oppure finisce istantaneamente? È possibile? Tutto ciò fa parte della meditazione. Dire: "Mi libererò gradualmente del sé", fa sempre parte del vostro condizionamento e nel frattempo il sé continua come prima. Usare la parola gradualmente implica tempo, un periodo, e in questo periodo il sé continua a funzionare: la ricerca dei piaceri, i sensi di colpa a cui vi attaccate e che vi piacciono tanto, le ansie che vi danno anch'esse il senso di esistere. E per essere liberi da tutto questo, voi dite: "Ci vuole tempo". È un'idea che fa parte della nostra cultura, del nostro condizionamento evolutivo. Ma mettere psicologicamente fine alle attività del sé richiede davvero tempo? Oppure non richiede affatto tempo, bensì un nuovo tipo di energia che mette fine a tutto ciò istantaneamente? Può la mente vedere la falsità dell'affermazione che occorre tempo per dissolvere le attività del sé? Ne vedo con chiarezza la falsità? Oppure continuo a comportarmi come prima perché ne ho visto la falsità solo intellettualmente? Se vedo davvero la falsità di una cosa, quella cosa non esiste più; non è forse così? Il tempo non è affatto necessario. Il tempo serve solo quando vogliamo analizzare, indagare, esaminare i vari frammenti che compongono l''io'. Ma se vedo l'intero movimento di tutto ciò come pensiero, il tempo non ha

nessun valore, benché l'umanità lo ritenga indispensabile. Se la mente ne vede la falsità, finisce istantaneamente. Se siete sani di mente, equilibrati, non vi avvicinate troppo al bordo di un precipizio, perché rischiate di cadere; se siete sani di mente ne state lontano. Il movimento per allontanarsi dal precipizio non richiede tempo, è un gesto immediato, perché avete visto che cosa accadrebbe se vi avvicinaste troppo. Allo stesso modo, se vedete la falsità di tutto il movimento del pensiero, dell'analisi, dell'accettazione del tempo, e così via, avviene un'azione istantanea del pensiero, l''io' mette fine a se stesso. La vita religiosa è una vita meditativa in cui non c'è più l'attività del sé. Ed è possibile vivere questo genere di vita nel mondo ogni giorno. Vale a dire che possiamo vivere una vita in cui c'è continua vigilanza, attenzione e consapevolezza, una mente attenta che vede il movimento del sé. Questo vedere è un vedere dal silenzio, non da una conclusione. La mente ha osservato le attività del sé, ne ha visto la falsità ed è diventata straordinariamente ricettiva e silenziosa. E da questo silenzio agisce. Nella vita quotidiana. Avete capito? Siamo riusciti a condividere questa verità? È la vostra vita, non la mia. È la vostra vita che è piena di infelicità, di tragedie, confusione, senso di colpa, ricompense e punizioni. Questa è la vostra vita. Se siete persone serie avrete cercato di risolvere tutto ciò. Avete letto dei libri, seguito un maestro o ascoltato qualcuno, ma i problemi sono rimasti. Questi problemi rimarranno finché la mente umana si muoverà all'interno della sfera dell'attività del sé, e l'attività del sé deve creare sempre più problemi. Ma osservando, diventando straordinariamente consapevoli dell'attività del sé, la mente diventa straordinariamente tranquilla, sana, saggia, santa. Questo silenzio trasforma la nostra vita, in tutte le attività quotidiane. La religione è la fine dell''io' e l'azione che nasce da questo silenzio. Allora la vita è una vita sacra, ricca di significato.

Osservare da una mente silenziosa

Per scoprire che cosa significa amare, non dobbiamo essere liberi da possessività, attaccamento, gelosia, rabbia, odio, ansia e paura? Liberi dall'attaccamento... rimaniamo un attimo su questo punto. Se siete attaccati, a che cosa siete attaccati? Supponiamo che qualcuno abbia attaccamento per un tavolo: che cosa implica questo attaccamento? Soddisfazione, possesso, apprezzamento della sua bellezza e della sua utilità, e così via. Ma quando un essere umano ha attaccamento per un altro essere umano, che cosa accade? Se qualcuno ha attaccamento per voi, quali sono i suoi sentimenti? Nel suo attaccamento c'è l'orgoglio del possesso, un senso di dominio, la paura di perdervi e quindi ancora più attaccamento, ancora più possessività e angoscia. Ma, se non c'è attaccamento, significa forse che non c'è amore, che non c'è responsabilità? Per molti l'amore equivale a un terribile conflitto tra due esseri umani, e così un rapporto diventa un'ansia perenne. Conoscete tutto ciò, non occorre che ve lo spieghi io. Ma lo chiamiamo amore. Per fuggire da questa tremenda tensione che chiamiamo amore ci rifugiamo in tutte le distrazioni possibili, dalla televisione alla religione. Litighiamo, andiamo in chiesa o al tempio, ritorniamo e ricominciamo daccapo. E così via in continuazione. Può un uomo essere libero da tutto questo oppure non è possibile? Se non è possibile, la nostra vita sarà una perenne condizione di ansia da cui nascono tutte le credenze, le azioni e i comportamenti nevrotici. È possibile essere liberi dall'attaccamento? Le implicazioni sono moltissime. È possibile per un essere umano essere libero dall'attaccamento e ciò nonostante sentirsi responsabile? Essere liberi dall'attaccamento non significa il suo opposto, il distacco. È essenziale capirlo. Se abbiamo attaccamento e vediamo l'ansia e la sofferenza che comporta, diciamo: "Per amor del cielo, devo staccarmi da tutto questo orrore". Inizia così la lotta per staccarsi, il conflitto. Ma se siete

consapevoli della parola e del fatto (la parola attaccamento e la libertà da questo stato interiore), potete osservare questo stato senza nessun giudizio. Allora vedrete che da questa osservazione totale nasce un movimento diverso, che non è né attaccamento né distacco. Lo state facendo mentre stiamo parlando, o state semplicemente ascoltando un mucchio di parole? Sapete di essere enormemente attaccati alla vostra casa, a una credenza, a un pregiudizio, a una conclusione, a una persona, a un ideale. L'attaccamento ci dà sicurezza, ma è una sicurezza illusoria, non è così? Essere attaccati a qualcosa è un'illusione perché quel qualcosa può scomparire. Quindi, ciò a cui siete attaccati è un'immagine che avete proiettato sulla cosa. Potete essere liberi dall'attaccamento, in modo che vi sia un senso di responsabilità che non è un dovere? Che cos'è allora l'amore se non c'è attaccamento? Se avete attaccamento per il nazionalismo adorate l'isolamento del nazionalismo, che è una forma di tribalismo esaltato. Ma che cosa fa il nazionalismo? Divide, non è così? Io sono enormemente attaccato al mio nazionalismo di indiano e voi siete attaccati alla Germania, alla Francia, all'Italia, all'Inghilterra. In questo modo siamo divisi, con tutti i problemi e le guerre che ne derivano. Se non c'è attaccamento, che cosa c'è? C'è amore? L'attaccamento divide. Io sono attaccato alle mie credenze e voi alle vostre, e così c'è separazione. Vedetene le conseguenze, le implicazioni. Dove c'è attaccamento c'è separazione e quindi conflitto. Dove c'è conflitto non può esserci amore. Che cosa diventa un rapporto tra due persone se c'è libertà dall'attaccamento e da tutte le sue implicazioni? Non è questo l'inizio (notate che uso la parola inizio, non saltate subito alle conclusioni), non è questo l'inizio della compassione? Dove non c'è nazionalismo né attaccamento a credenze, conclusioni o ideali, un essere umano è un essere umano libero e i suoi rapporti con gli altri nascono dalla libertà, dall'amore e dalla compassione. Tutto ciò fa parte

della consapevolezza. Ma dovete analizzare, come abbiamo fatto finora, per vedere che cos'è l'attaccamento e tutte le sue implicazioni, o potete vederlo in un istante nella sua totalità e solo dopo analizzarlo? Non il contrario. Siamo abituati ad analizzare, ci hanno insegnato ad analizzare, e vi dedichiamo moltissimo tempo. Ma qui proponiamo qualcosa di molto diverso: osservare, vedere nella totalità e solo dopo analizzare. Allora le cose diventano molto semplici. Se invece analizzate nel tentativo di arrivare in questo modo alla totalità potreste sbagliarvi, e in genere sbagliamo. Osservando qualcosa nella sua totalità, il che significa non avere una direzione, l'analisi può essere importante o non importante, potete analizzare o non analizzare. Ora vorrei passare a un altro punto. C'è qualcosa di sacro nella vita, in relazione a quanto abbiamo detto? C'è qualcosa di sacro, di santo, nella vostra vita? Togliete la parola, dimenticate la parola, l'immagine e il simbolo, che è molto pericoloso, e dopo averlo fatto chiedetevi: "C'è qualcosa di realmente sacro nella mia vita o è tutto superficiale, tutto creato dal pensiero?". Il pensiero non è sacro, non è così? Pensate che il pensiero e le cose create dal pensiero siano sacre? Siamo stati condizionati a crederlo; induisti, buddhisti o cristiani, siamo condizionati ad adorare, venerare, pregare qualcosa che il pensiero ha creato. E lo definiamo sacro. Dobbiamo scoprirlo, perché se non scoprite se c'è qualcosa di realmente sacro che non è creato dal pensiero, la vostra vita diventerà sempre più superficiale, sempre più meccanica, priva di significato. Siamo così attaccati al pensiero, all'intero processo del pensare, e adoriamo le cose che il pensiero ha creato. Un'immagine, un simbolo, una statua, che siano creati dalla mano o dalla mente, sono il prodotto del pensiero. Il pensiero è memoria, esperienze, conosciuto; e tutto ciò è il passato. Il passato diventa tradizione e la tradizione diventa la cosa più sacra. Stiamo adorando la tradizione? Ma c'è qualcosa che non ha nulla a che fare con il pensiero e la

tradizione, con i riti, con tutto il circo costruito attorno? Dobbiamo scoprirlo. Come scoprirlo? Non c'è un metodo. Anche se uso la parola come, non sto suggerendo un metodo. C'è qualcosa di sacro nella vita? Buona parte dell'umanità dice: "Non c'è assolutamente niente. Siamo il prodotto dell'ambiente e l'ambiente si può modificare, quindi non stiamo a parlare di sacro. Siamo esseri felicemente meccanici". Ma se siete davvero seri nella vostra ricerca, e bisogna essere davvero profondamente seri, non appartenete né alla fazione materialista né a quella religiosa, che si basa anch'essa sul pensiero. Dovete indagare e non affermare niente. Questo è l'inizio della ricerca. Che cosa significa indagare in se stessi per scoprire se c'è qualcosa di profondamente sacro, santo, nella propria vita? No, non nella propria vita: nella vita, nel vivere. C'è qualcosa di meraviglioso, di supremo, di sacro? O non c'è niente di tutto questo? Occorre avere una mente profondamente silenziosa, perché solo in questa libertà è possibile scoprire. Occorre libertà per guardare, ma se dite: "Io amo le mie idee e me le tengo", non siete liberi. Anche se dite: "Tutto è solo materia", il che è un movimento del pensiero, non siete liberi. Per osservare occorre essere liberi dalle imposizioni culturali, dai desideri individuali, dalle speranze personali, dai pregiudizi, dalle aspirazioni e dalle paure. Solo quando la mente è completamente silenziosa è possibile osservare. Può la mente essere totalmente priva di movimento? Perché dove c'è movimento c'è distorsione. Sembra molto difficile, perché il pensiero interviene immediatamente e ci fa dire: "Devo controllare il pensiero". Ma il controllore è il controllato. Quando vedete che il pensatore è il pensato, il controllore il controllato e l'osservatore l'osservato, il movimento finisce. Comprendiamo che la rabbia fa parte dell'osservatore che dice: "Sono arrabbiato". La rabbia e l'osservatore sono la stessa cosa. È chiaro, e semplice da vedere. Allo stesso modo, il pensatore che vuole controllare il pensiero è

sempre pensiero. Con questa comprensione, il movimento del pensiero si ferma. Quando nella mente non c'è nessun movimento, la mente è naturalmente immobile e silenziosa, senza bisogno di sforzo o forzature, e senza l'intervento della volontà. È naturalmente immobile; ma non un'immobilità coltivata, che è meccanica e non è immobilità, perché è solo un'illusione di immobilità. Allora c'è libertà. La libertà implica tutto ciò di cui abbiamo parlato, e in questa libertà c'è silenzio, cioè nessun movimento. Allora potete osservare, allora c'è osservazione, c'è solo osservazione senza un osservatore che osserva. Solo osservazione che nasce dal totale silenzio, dalla perfetta immobilità della mente. Che cosa avviene a questo punto? Se siete arrivati a questo punto (alla libertà dai condizionamenti e quindi nessun movimento, completo silenzio, pace) significa che è in atto l'intelligenza, non è così? Vedere la natura dell'attaccamento con tutte le sue implicazioni, averne un'intuizione, è intelligenza. Solo quando arrivate a questo punto, alla libertà accompagnata dall'intelligenza, solo adesso avete una mente in pace, sana, equilibrata. In questa tranquillità potete scoprire se esiste qualcosa di realmente sacro o se non esiste niente.

L'illuminazione non è un luogo fisso

Occorre considerare il rapporto della religione con la vita quotidiana e se vi sia, o non vi sia, qualcosa di indicibile, uno stato della mente libero dal tempo. Potremmo chiamarlo illuminazione, realizzazione della verità assoluta. Può la mente umana entrare in contatto con ciò che è incorruttibile, con ciò che non è creato dalla mente e dal pensiero, qualcosa che deve esistere per dare profumo, grazia e bellezza alla vita? L'uomo, se studiate la sua storia, ha cercato sempre e in tanti modi diversi qualcosa al di là della vita ordinaria, oltre questo mondo. Ha fatto tutto il possibile, ha digiunato, si è martoriato, ha provato ogni forma di comportamento nevrotico, ha adorato i miti e i loro

eroi, ha accettato l'autorità di altri che hanno detto: "Io conosco la via, seguitemi". L'uomo, in Occidente o in Oriente, si è sempre impegnato in questa ricerca. Intellettuali, filosofi, psicologi e analisti la considerano una ricerca nevrotica priva di valore. Secondo loro è una forma di isteria, una finzione, qualcosa da evitare assolutamente. Vedendo le assurdità commesse in nome della religione, comportamenti assurdi privi di una ragione e di un reale significato, preferiscono occuparsi delle persone che intendono conformarsi ai modelli stabiliti, o ai modelli che essi ritengono giusti. L'avrete osservato in tante forme diverse. Ma l'intelletto è solo un aspetto della vita. Ha il suo ruolo, ma in tutto il mondo gli uomini hanno assegnato un'importanza straordinaria all'intelletto, alla capacità di ragionare e di trarre conclusioni logiche, di agire in base alla razionalità e alla logica. Ma gli esseri umani non sono entità soltanto intellettuali, sono esseri totali e complessi. L'uomo, come avete senza dubbio osservato, vuole trovare qualcosa che sia nello stesso tempo razionale e dotato di un senso pieno e profondo, non creato dall'intelletto, e l'ha sempre cercato sin dall'antichità. La religione istituzionalizzata è un'impresa commerciale, un meccanismo complesso per condizionare la mente umana a determinate credenze, dogmi, riti e superstizioni. È un business molto redditizio, che accettiamo perché la nostra vita è così vuota. La nostra vita è priva di bellezza, e per questo vogliamo leggende mistiche e sentimentali. Adoriamo queste leggende, questi miti, ma tutti gli edifici che l'uomo ha costruito, tanto materialmente quanto psicologicamente, non hanno nulla a che fare con la realtà. Com'è una mente libera da tutti gli sforzi umani, che ha messo davvero da parte tutto ciò che l'uomo ha creato nella sua ricerca di questa cosa che chiama realtà? È una delle cose più difficili da esprimere a parole, lo sapete. Le parole sono necessarie, ma la comunicazione non è solo verbale, è anche non verbale. Ciò significa che voi e chi vi sta parlando

dobbiamo cercare assieme, allo stesso livello, con la stessa intensità. Allora tra voi e chi vi parla è possibile una comunione. Stiamo cercando di essere in comunione, non solo non verbalmente ma anche verbalmente, riguardo a questo argomento straordinariamente complesso che richiede un pensiero lucido e oggettivo, per poi andare al di là del pensiero. La meditazione non è per persone immature. Le persone immature possono prenderla come un gioco, come effettivamente fanno, sedere a gambe incrociate, respirare in un certo modo, stare in verticale sulla testa o assumere droghe per fare esperienze straordinarie. Ma attraverso le droghe, attraverso il digiuno, attraverso qualunque sistema, non potete trovare o entrare in contatto con ciò che è eterno, senza tempo. Non esistono scorciatoie. Bisogna impegnarsi a fondo, bisogna diventare totalmente consapevoli di tutto ciò che facciamo e pensiamo, senza nessuna distorsione. Tutto ciò richiede una grande maturità, non la maturità dell'età, ma la maturità della mente per poter osservare, vedere il falso come falso, il vero rispetto al falso e il vero come vero. Questa è maturità; sulla scena politica, nel mondo degli affari e nei rapporti personali. Avrete certamente sentito la parola meditazione o avrete letto qualcosa al proposito, o forse avete seguito un guru che vi ha detto che cosa fare. Avrei preferito che non aveste mai sentito questa parola, per poterla indagare con mente fresca. Alcuni vanno in India, e non so davvero perché. La verità non è là; là c'è un'atmosfera romantica, ma l'atmosfera romantica non è la verità. La verità è qui dove siete. Non è in qualche paese straniero, è dove siete voi. La verità è quello che state facendo, come vi state comportando. Qui è la verità, non nel rasarsi il capo o in tutte le stupidaggini che l'uomo ha inventato. Perché meditare? La parola 'meditare' significa ponderare, riflettere, guardare, percepire, vedere con chiarezza. Per vedere con chiarezza, per osservare senza distorsioni, deve esserci la consapevolezza del vostro

background, dei vostri condizionamenti. Esserne semplicemente consapevoli; non cambiarli, non alterarli, non trasformarli o tentare di liberarsene, ma solo osservarli. In questa osservazione, mirata a vedere chiaramente e senza distorsioni l'intero contenuto della coscienza, c'è l'inizio e la fine della meditazione. Il primo passo è anche l'ultimo. Perché meditare, e che cos'è la meditazione? Se all'alba guardate fuori dalla finestra e vedete la straordinaria bellezza della luce mattutina, le montagne all'orizzonte, lo scintillio dell'acqua; se osservate senza usare le parole, senza dirvi: "Che bellezza!"; se osservate totalmente e in questa osservazione siete completamente attenti, dovete essere anche totalmente silenziosi. Altrimenti non potete osservare, non potete ascoltare. La meditazione è quindi la qualità della mente che è totalmente attenta e silenziosa. Solo quando siete capaci di vedere un fiore, la sua bellezza, i suoi colori, la sua forma, solo allora la distanza tra voi e il fiore scompare. Non si tratta di identificarvi con il fiore, ma l'elemento tempo tra voi e il fiore, la distanza, scompare. E potete osservare con chiarezza solo quando c'è osservazione non verbale, non personale, totalmente attenta e in cui non c'è nessun 'io' che si pone come centro. Questa è la meditazione. Scoprire se sia possibile osservare non verbalmente, senza distorsioni, senza un 'io' che interferisca come memoria, esige una seria indagine. Significa che il pensiero non deve interferire con l'osservazione. Osservare senza un'immagine proiettata sull'altro, osservare l'altro senza l'immagine che vi avete costruito sopra. Non so se avete già provato. L'immagine è 'voi', il 'voi' che ha accumulato strati e strati di impressioni e di reazioni riguardo all'altro, il 'voi' che crea la vostra immagine e in questo modo vi separa dall'altro. La divisione crea conflitto. In assenza di immagini potete osservare l'altro con una attenzione totale in cui c'è amore, compassione e quindi nessun conflitto. È osservazione

senza osservatore. Osservazione totale dell'altro come si osserva un fiore, tutto ciò che ci circonda, senza divisione, perché la divisione crea conflitto, e questa divisione esiste finché il pensiero prevale. Quasi tutti noi facciamo prevalere il pensiero, il movimento del pensiero, l'attività del pensiero. Di qui la domanda: è possibile controllare il pensiero? Ma occorre davvero controllare il pensiero perché non interferisca e occupi soltanto il suo giusto posto? Il controllo implica repressione, direzione, seguire un modello, imitazione, conformismo. Ci è stato insegnato a controllare sin da bambini, e in reazione a ciò il mondo moderno dice: "Non voglio nessun controllo, voglio fare quello che mi piace". Ma noi non stiamo parlando di fare tutto ciò che si vuole, è un'assurdità; e il controllo è altrettanto assurdo. Il controllo c'è unicamente dove non c'è comprensione. Se vedete qualcosa con totale chiarezza, non c'è bisogno di controllo. Se la mia mente vede con chiarezza come il pensiero interferisce, come il pensiero non fa che separare, e se vede che il pensiero opera sempre nell'ambito del conosciuto, questa stessa osservazione rende inutile qualunque controllo del pensiero. La parola disciplina significa apprendimento, ma non nel senso di uniformarsi meccanicamente, come viene intesa oggi. Stiamo parlando di una mente libera dal controllo e capace di apprendere. Dove c'è apprendimento non c'è nessuna necessità di alcun tipo di controllo. Mentre imparate, agite. Una mente che indaga la natura della meditazione deve imparare continuamente, e l'apprendimento porta ordine. Nella vita, l'ordine è indispensabile. L'ordine è virtù. L'ordine nel comportamento è rettitudine. L'ordine non è quello imposto dalla società, da una cultura, dall'ambiente, dalla costrizione o dall'obbedienza. L'ordine non è qualcosa che potete programmare; avviene quando comprendete il disordine, non solo esterno ma anche dentro di voi. L'ordine viene dal rifiuto del disordine. Per questo dobbiamo vedere il disordine della nostra vita, le contraddizioni dentro di noi,

i desideri conflittuali, dire una cosa e agire, pensare diversamente. Nella comprensione, nell'osservazione del disordine, nell'attenzione, nella consapevolezza senza scelta del disordine, l'ordine avviene naturalmente, facilmente, senza sforzo. E tale ordine è indispensabile. La meditazione è un processo in cui i rapporti con gli altri sono chiari, privi di conflitti. La meditazione è la comprensione della paura e del piacere. La meditazione è ciò che chiamiamo amore, libertà dalla morte, libertà di essere totalmente soli. Questa è una delle cose più importanti della vita, perché se non sapete essere soli interiormente, psicologicamente, non siete liberi. La solitudine non è isolamento, non significa ritirarsi dal mondo. Questa solitudine avviene quando rifiutate completamente, nei fatti e non solo a parole, nella realtà della vostra vita, tutto ciò che l'uomo ha costruito a partire dalla paura, dal piacere e dalla ricerca di qualcosa al di là della routine del vivere quotidiano. Se siete arrivati fin qui, vedete che solo una mente priva di illusioni, che non segue nessuno ed è quindi libera da qualunque autorità, può spalancare la porta. Solo questa mente è in grado di vedere se c'è, o se non c'è, una qualità eterna. È importante comprendere il tempo, non il tempo cronologico, che è semplice ed evidente, ma il tempo psicologico, l'eterno domani: "Domani diventerò qualcuno; domani otterrò, riuscirò". L'intera idea di progresso, del tempo necessario per andare da un punto a un altro, è una creazione del pensiero? C'è un evidente progresso nel passaggio dal carro trainato dai buoi al jet, ma esiste un progresso psicologico, un 'io' che diventa migliore, più nobile, più saggio? Può l''io', che è il passato, l''io' che ha accumulato tante cose (offese, elogi, dolori, sofferenze, conoscenze) passare a uno stato migliore? Per andare da questo punto a un punto migliore è necessario il tempo. Per diventare qualcosa è necessario il tempo. Ma esiste realmente il diventare qualcosa? Potete davvero diventare migliori, migliori nel senso di un io migliore, un io più nobile

e con meno conflitti? L"io' è appunto l'entità che divide l"io' dal 'non io', 'noi' e 'loro', il 'me stesso' dell'americano dal 'me stesso' del russo o dal 'me stesso' dell'indiano, e così via. Può questo 'io' diventare migliore? Oppure l"io' deve finire completamente e smettere di pensare in termini di miglioramento, di diventare qualcosa di più? Il più, il meglio, è nemico del bene. La meditazione è la negazione totale dell"io', e in questo modo la mente non è mai in conflitto. Una mente non in conflitto non si trova soltanto nello stato di pace che corrisponde all'intervallo tra due conflitti, ma è una mente totalmente libera dal conflitto. Questo fa parte della meditazione. Quando comprendiamo il tempo psicologico, la mente ha spazio. Vi siete accorti di quanto poco spazio abbiamo sia fisicamente sia interiormente? Vivendo in grandi città, in piccoli armadi, in spazi ristretti, diventiamo violenti, perché ci manca lo spazio fisico. Ma avete notato quanto poco spazio abbiamo anche interiormente, psicologicamente? La nostra mente è stipata di immagini, di tutte le cose che abbiamo imparato, delle varie forme di condizionamento, influssi, propagande. Siamo stipati di tutte le cose che l'uomo ha pensato, siamo pieni di desideri, obiettivi, ambizioni, paure e così via, e lo spazio che rimane è pochissimo. La meditazione, se indagate in profondità, è la negazione di tutto ciò, perché nello stato di attenzione c'è un immenso spazio privo di confini. Allora la mente è silenziosa. Potreste avere sentito dire da altri che occorre seguire un certo sistema di meditazione, che bisogna praticare per rendere silenziosa la mente e che occorre raggiungere il silenzio per diventare illuminati. Tutto ciò viene definito meditazione, ma questo tipo di meditazione è una pura assurdità perché in questa pratica c'è un'entità che pratica, diventando sempre più meccanica e quindi limitata, insensibile, ottusa. Perché dovreste praticare in questo modo? Perché dovreste permettere a un altro di inserirsi tra voi e la vostra ricerca? Perché i preti, un guru o un libro dovrebbero intromettersi

tra voi e ciò che volete scoprire? Per paura? Perché avete bisogno di qualcuno che vi incoraggi? Vi appoggiate a un altro perché non siete sicuri di voi? Ma se siete insicuri e vi appoggiate a un altro per trovare certezze, potete essere certi che sceglierete qualcuno che è altrettanto insicuro, ma che vi dirà: "Io so, io ho realizzato, io conosco la strada, seguitemi". Quindi, fate attenzione a chi dice di sapere. L'illuminazione non è un luogo fisso. Non esiste un luogo fisso. Tutto ciò che bisogna fare è comprendere il caos, il disordine in cui viviamo. In questa stessa comprensione c'è ordine e c'è chiarezza, certezza. Questa certezza non è una creazione del pensiero. Questa certezza è intelligenza. Quando avete queste qualità, quando la mente vede tutto ciò con chiarezza, la porta si apre. Ciò che c'è al di là è indicibile. Non si può descriverlo e chi lo descrive non l'ha mai visto. Non lo si può esprimere a parole perché la parola non è la cosa, la descrizione non è la cosa descritta. Tutto ciò che si può fare è essere totalmente attenti nei rapporti, vedere che l'attenzione è impossibile dove c'è un'immagine, comprendere interamente la natura del piacere e della paura, vedere che il piacere non è amore e che il desiderio non è amore. Tutto ciò dovete vederlo da voi, nessuno può spiegarvelo. Tutte le religioni dicono: non uccidere. Forse per voi sono solo parole, ma se siete seri dovete scoprire che cosa significa per voi stessi. Ciò che è stato detto in passato può essere vero, ma questa verità non vi appartiene. Dovete scoprire, imparare da voi che cosa significa non uccidere. Così diventa la vostra verità, una verità vivente. Allo stesso modo, non attraverso un altro, non attraverso la pratica di un sistema inventato da altri, non attraverso la sottomissione a un guru, un maestro o un salvatore, dovete vedere voi stessi, con la vostra libertà, ciò che è vero e ciò che è falso, e scoprire da soli come vivere una vita priva di qualunque tensione. Tutto questo è meditazione.

La fine della ricerca

C'è qualcosa che non è prodotto dal pensiero? Vale a dire, c'è qualcosa al di là del tempo? Siamo abituati all'idea della crescita fisica. Abbiamo bisogno di tempo per imparare, per comprendere, e perciò ci siamo abituati all'idea del cambiamento nel tempo. C'è il tempo fisico, il tempo fisicamente necessario per coprire la distanza da un punto a un altro punto. Ma abbiamo trasferito questo concetto, questa conclusione, alla sfera psicologica: "Non mi conosco, per conoscermi ho bisogno di tempo". Il tempo psicologico è una creazione del pensiero. Avete davvero bisogno di tempo per essere liberi dall'avidità? È solo uno dei tanti esempi. Avete davvero bisogno di giorni e giorni per essere liberi dalla gelosia, dall'ansia, dall'avidità, dall'invidia? Siete abituati a pensare che è così. Quando dite: "Lo supererò", il futuro che usate è il tempo. È una nostra abitudine, una tradizione, un modo di vivere, dire: "Vincerò la rabbia, la gelosia, il mio senso di inadeguatezza", e così la mente si è abituata all'idea del tempo psicologico: domani o tra molti domani. Qui invece stiamo esaminando se corrisponde alla verità. Stiamo dicendo che non è necessario. Non abbiamo bisogno di tempo per essere liberi dall'avidità. Se siete liberi dal tempo, e se in voi c'è avidità, non esiste un domani; perciò affrontate la cosa, agite, intervenite immediatamente. Il pensiero ha creato il tempo psicologico come strumento per evitare, come strumento per posporre, come strumento per indulgere in ciò che già possiede. Il pensiero ha creato il tempo psicologico per pigrizia. Potete essere liberi dall'idea del domani psicologico? Indagate, osservate. Prendete ad esempio la vostra ansia o il vostro indulgere nel sesso. Se pensate che, attraverso una determinata attività sensoriale, raggiungerete ciò che volete ottenere, questo 'raggiungere' è il movimento del tempo. Vedete la verità di tutto questo e che la sua comprensione vi mette fine? Lo state facendo mentre ne parliamo? O per voi rimane una semplice idea?

Quando la mente ha indagato il tempo e ha scoperto che il concetto di un domani come mezzo per raggiungere un fine, in termini psicologici, è illusorio, tra questa comprensione e l'azione non c'è un intervallo temporale. Ad esempio, se vediamo i pericoli del nazionalismo, della guerra, e così via, questa stessa comprensione coincide con l'azione di mettere fine all'attaccamento a un gruppo specifico. Lo state facendo? Tutti i giorni, la televisione in Inghilterra ripete "inglesi, inglesi, inglesi", e in Francia "francesi, francesi, francesi". Ma quando vedete che questa divisione provoca disastri, e quando vedete l'errore di chiedere tempo per liberarvi dal condizionamento di sentirvi inglesi, condizionamento che avete ricevuto sin da bambini, questa stessa comprensione corrisponde all'azione che mette fine al conflitto. Tale comprensione esige una mente molto seria, una mente che dice: "Voglio capire". La meditazione è la fine del tempo. È quello che abbiamo appena fatto: abbiamo meditato. Abbiamo meditato per comprendere la natura del tempo. Il tempo cronologico è necessario per andare da questo luogo a un altro, ma psicologicamente il tempo non esiste. Scoprirlo è una verità enorme, un fatto enorme, perché ci siamo scrollati di dosso tutta una tradizione. La tradizione ci dice che abbiamo bisogno di tempo, che dobbiamo aspettare e che se facciamo questa o quella cosa arriveremo a Dio. Quindi, questo implica anche la fine della speranza. La speranza implica il futuro. La speranza è tempo. Quando una persona è depressa, angosciata, schiacciata da un senso di impotenza e di inadeguatezza, spera di uscirne, di imparare a liberarsene. Ma se vedete che psicologicamente il futuro non esiste, lavorate con i fatti e non con le speranze. Ciò che abbiamo fatto esaminando il tempo è l'inizio della meditazione. È parte della meditazione. Per scoprire se c'è qualcosa al di là del tempo non possiamo continuare a portare con noi tutti i nostri problemi. Siamo schiacciati dai problemi: problemi personali, problemi collettivi, problemi

mondiali. Perché ci portiamo addosso tutti questi problemi? Vi prego, chiedetevi il perché di tutti i vostri problemi: problemi sessuali, problemi immaginari, il problema di non avere un lavoro, problemi di inadeguatezza, problemi come 'voglio raggiungere il cielo e non ci riesco'. È possibile vivere senza nemmeno un problema? Significa dissolvere all'istante qualunque difficoltà si presenti e non portarla con sé. Portarla con sé è il movimento del tempo, ed è questo che crea il problema. Che cos'è un problema? Un problema è qualcosa che non abbiamo compreso, risolto, concluso; ci dà pensieri, preoccupazioni, non lo comprendiamo e lottiamo con esso giorno dopo giorno. La mente è paralizzata da questo processo. Ma se non c'è il tempo, il problema non esiste. Lo vedete nel vostro cuore, non nella mente, ma nel vostro cuore? Vedete che una persona che ha dei problemi è prigioniera del tempo e che, se si presenta una difficoltà e la mente è libera dal tempo, la difficoltà viene affrontata immediatamente? Nel momento in cui concepite l'idea di tempo e dite: "Ho bisogno di tempo per risolverla", vi allontanate dal fatto, e questo è il problema. Per indagare questo punto non dobbiamo portare con noi nessun problema, la mente deve essere libera di osservare. Per scoprire se c'è qualcosa al di là del tempo occorre un perfetto senso del rapporto, che può esserci solo quando c'è amore. L'amore non è piacere, è ovvio. L'amore non è desiderio. L'amore non è appagamento degli stimoli sensoriali. Se non avete la qualità dell'amore potete fare qualunque cosa, mettervi in verticale sulla testa, indossare abiti stravaganti e sedervi a gambe incrociate a meditare per il resto della vita, ma non servirà a niente. Per scoprire se c'è qualcosa al di là del tempo devono esserci la perfezione dei rapporti e questa qualità di grande affetto, di amore, che non è il prodotto del pensiero e che è indispensabile per mettere fine ai problemi. Nella meditazione, che consiste nell'avere una mente assolutamente silenziosa, qualunque sforzo è inutile.

Sforzarsi di meditare significa tempo, significa lotta, significa cercare di ottenere qualcosa che avete proiettato. Può quindi esserci un'osservazione priva di sforzo, priva di controllo? Uso la parola controllo con molta esitazione, perché viviamo in una società permissiva. Facciamo ciò che vogliamo, e più la cosa è stupida meglio è: droghe, sesso, indossare abiti assurdi. Chi vi parla usa la parola controllo nel senso che dove c'è pura osservazione non c'è bisogno di controllo. Non ingannatevi dicendo: "Applico la pura osservazione, quindi non ho bisogno di controllo", soltanto per compiacervi. È un'assurdità. Quando una mente è 'sotto controllo', questo controllo è creato dal pensiero. Il pensiero è limitato, a causa della sua limitazione desidera qualcos'altro e perciò dice: "Devo esercitare il controllo". Questa mente è schiava di un'idea, non di un fatto; è schiava di un concetto, di una conclusione, come una persona che ha fede cieca in una religione ed è incapace di pensare liberamente. Una mente in conflitto, che ha dei problemi; una mente che non ha risolto il rapporto, e quindi non ha amore, è incapace di andare oltre. Può solo raggiungere ciò che pensa che sia oltre, rimanendo all'interno di questo circolo vizioso. Può credere di andare oltre, ma non è così. Se siamo seri e siamo riusciti a liberarci da tutto ciò in cui l'uomo si è imprigionato, allora nella mente, nei sensi, nel cervello c'è un senso enorme di amore, accompagnato dall'intelligenza. Di qui possiamo iniziare a scoprire. Una mente silenziosa non è silenziosa solo fisicamente. Silenzio non significa necessariamente stare seduti in una certa posizione. Potete stare distesi o come più vi piace, ma il corpo deve essere totalmente silenzioso. E non deve essere controllato, perché appena imponete qualcosa nasce il conflitto. Allora la mente, che è libera e quindi totalmente silenziosa, è capace di osservare. Non: "Io osservo", ma pura osservazione senza 'io'. Se c'è un 'io' che osserva c'è dualità, c'è separazione. L''io' è fatto di tante cose: memorie passate, esperienze passate,

problemi passati, problemi presenti, ansie. Se siamo giunti a questo punto, l"io' non esiste più. Non c'è più un 'io' che osserva, c'è solo osservazione. Che cosa avviene allora? Che abbiamo fatto realmente meditazione: osservazione di noi stessi, consapevolezza, comprensione di tutti i problemi, dei desideri, delle pressioni, dei conflitti, dell'infelicità. Questa consapevolezza può venire in essere solo se osservate le vostre reazioni nei rapporti. Non potete osservarvi lasciando tutto e andandovi a sedere sotto un albero; sì, potete farlo, ma solo nei rapporti si manifestano tutte le vostre reazioni. Allora la mente è in uno stato in cui non ci sono problemi, sforzo o controllo, e soprattutto non c'è volontà, perché la volontà è l'essenza del desiderio. 'Voglio', 'devo' e 'farò' sono tutti desideri che implicano il tempo. Per ottenere qualcosa devo mettere in atto la volontà. Ma ora la mente è libera da tutto ciò. Se siete arrivati a questo punto, che cosa scoprite? L'uomo ha sempre cercato ciò che è sacro, santo, immortale, incorruttibile, eterno. "Ho compreso totalmente la mia vita, che cosa c'è adesso? Che cosa c'è oltre a questo?". A questo punto anche la ricerca deve finire, perché se cercate Dio, la verità, o qualunque altra cosa, può darsi che cerchiate il vostro piacere, la soddisfazione sessuale o la fine di un determinato problema. Cercare implica il riconoscimento di aver trovato ciò che cercate, e deve essere qualcosa che vi soddisfa, altrimenti lo gettate via. Deve risolvere tutti i vostri problemi, ma non può farlo, perché i vostri problemi li avete creati voi. Chi dice: "Sto cercando", è in realtà una persona priva di equilibrio, perché si sta ingannando. Solo quando tutto ciò ha fine, la mente è perfettamente silenziosa nella pura osservazione. Tutto il resto è semplicemente una descrizione, semplicemente un mettere assieme le parole per cercare di comunicare ciò che non è descrivibile. Tutto ciò che possiamo fare non è descrivere, ma incontrare un altro con la stessa capacità, la stessa intensità, allo stesso livello. Quindi, che cos'è l'amore? È incontrare un altro con

la stessa intensità, allo stesso livello, allo stesso punto. Non è così? Questo è amore. Non sto parlando dell'amore fisico, parlo dell'amore che non è desiderio, che non è piacere. Incontrare qualcuno con la stessa intensità, con lo stesso senso del tempo e con la stessa passione: questo è amore. Se c'è questo amore, e se avete la qualità della mente silenziosa, allora c'è comunicazione senza parole. C'è una comunicazione che è vera comunione, totale condivisione di qualcosa che non si può esprimere a parole. Nel momento in cui lo traducete in parole scompare, perché la parola non è la cosa. A che punto siamo? A che punto siete rispetto a ciò che avete ascoltato, a ciò che avete imparato, a ciò che avete visto voi stessi? Sono solo parole da portare con voi? O è avvenuto un cambiamento radicale grazie al quale siete liberi da tutti i vostri problemi, liberi dalla paura, e c'è quindi il profumo di ciò che non muore mai, che è l'amore? E da ciò nascono intelligenza e azione.

Pura osservazione

Ascoltiamo davvero quello che ci diciamo reciprocamente? Parliamo continuamente a noi stessi, e quando arriva qualcuno e vuole dirci qualcosa non abbiamo il tempo, né l'intenzione, né la predisposizione ad ascoltare. C'è una specie di costante sordità, non un senso di spazio ma di sordità; per questo non ci ascoltiamo mai reciprocamente. Ascoltare non significa soltanto udire le parole ma ascoltare il loro significato, il loro suono e il loro senso. Il suono è molto importante; se c'è un suono significa che c'è spazio, altrimenti non può esserci suono. Solo nello spazio può prodursi il suono. L'arte dell'ascolto, se posso umilmente parlarvene, non consiste solo nell'udire, ma nell'ascoltare realmente il suono delle parole. Le parole sono suono e per ascoltare questo suono deve esserci spazio. Ma se ascoltate traducendo immediatamente ciò che viene detto in dipendenza dei vostri pregiudizi e dei vostri criteri di piacevole e spiacevole, non state affatto

ascoltando. Siete in grado di ascoltare non solo quello che dice chi vi parla, ma anche le vostre reazioni a ciò che viene detto, senza correggere immediatamente le vostre reazioni per aderire a ciò che viene detto? Se ne siete capaci, avviene questo processo: chi parla dice qualcosa che voi ascoltate, contemporaneamente ascoltate le vostre reazioni a ciò che viene detto, e in questo modo date spazio sia alle vostre reazioni sia a ciò che viene detto. Richiede un'enorme attenzione, non è cadere in una sorta di trance e addormentarsi. Se ascoltate, in questo ascolto avviene un miracolo. Il miracolo è che siete totalmente uno con il fatto di ciò che viene detto, lo ascoltate e ascoltate anche le vostre reazioni. È un processo simultaneo. Ascoltate ciò che viene detto e le vostre reazioni a ciò che viene detto, simultaneamente, e ascoltate anche il suono, il che significa avere spazio. State dando la vostra completa attenzione all'ascolto. È un'arte che non si impara a scuola e dando un esame, ma ascoltando tutte le cose, un torrente che scorre, gli uccelli, un aereo, vostra moglie o vostro marito. Quest'ultimo ascolto è il più difficile, perché avete sviluppato l'abitudine all'altro. Dopo dieci giorni o dieci anni, sapete già che cosa dirà l'altro e l'altro sa che cosa direte voi. In questo modo avete chiuso completamente la porta all'ascolto. È possibile imparare l'arte dell'ascolto, non domani, ma adesso, mentre siete seduti qui? Ascoltare, essere consapevoli delle vostre reazioni, lasciare spazio al suono del vostro stesso ritmo e contemporaneamente ascoltare l'esterno. È un processo globale, un movimento totale dell'ascolto. È un'arte che esige il massimo dell'attenzione, perché quando c'è questo tipo di ascolto non c'è un ascoltatore; c'è solo il vedere il fatto, la verità o la falsità del fatto. Se volete realmente esplorare la natura di un cervello religioso e meditativo dovete ascoltare molto, molto attentamente qualunque cosa. È come un poderoso fiume in movimento. La religione appartiene alla struttura del pensiero o è al di là del pensiero? Il pensiero, sempre

basato sull'esperienza, sul conosciuto e sulla memoria, è molto limitato. Scoprire che cosa c'è al di là del pensiero senza usare il pensiero, ecco la difficoltà. Vedo che l'attività del cervello è limitata in tutte le direzioni, tanto nel mondo tecnologico quanto nella sfera psicologica. Il pensiero, e tutta la sua attività, è limitato, e quindi c'è necessariamente conflitto. Questo è chiaro. Una volta che questo punto è chiaro, con quale strumento possiamo esplorare qualcosa che non sia l'attività del pensiero? È possibile? Il pensiero può indagare la sua stessa attività, le sue limitazioni, il processo di costruzione delle cose in cui distrugge una cosa per crearne un'altra. Nella sua confusione il cervello può anche creare un certo ordine, ma è un ordine limitato. Non è l'ordine assoluto. L'ordine implica la totalità dell'esistenza. Forse, tanto 'esplorare' che 'investigare' sono termini scorretti, perché non si può investigare ciò che è al di là del pensiero. Scoprire se è possibile osservare senza il movimento del pensiero, osservare un albero, ascoltare un torrente senza l'interferenza della parola, osservare semplicemente senza che il movimento di ricordi passati si insinui nella vostra osservazione, richiede totale libertà dal passato in quanto osservatore. Potete osservare senza parole, senza i ricordi e le associazioni contenute nelle parole? Potete guardare vostra moglie o vostro marito senza la parola moglie o marito, senza tutti i ricordi contenuti in queste parole? Cercate di coglierne l'importanza: guardare una persona o un fiume come se fosse la prima volta. Se vi svegliate al mattino e guardate dalla finestra montagne, valli, prati e boschi, è una visione stupefacente se guardate come se foste nati in questo momento. Significa osservare senza preconcetti, osservare senza pregiudizi e conclusioni. Non siete in grado di farlo se siete risvegliati a metà. Se ne vedete le implicazioni, è facile riuscirci. Se guardo mia moglie attraverso tutte le immagini, gli episodi passati, i ricordi e le ferite, non sto guardando lei. La guardo attraverso le immagini del

passato. Potete guardare vostra moglie o vostro marito, il vostro partner, come se fosse la prima volta, senza immagini né ricordi? Osservare la natura di un cervello religioso, non contaminato dal pensiero, richiede la massima attenzione. Significa essere totalmente liberi da qualunque adesione a un guru, a una chiesa, alle vostre stesse idee, alla tradizione del vostro passato; essere completamente liberi di osservare. In questa osservazione, che cosa avviene nella natura stessa del cervello? Ho sempre guardato l'albero, il fiume, il cielo, la bellezza di una nuvola, mia moglie, mio marito, i miei figli attraverso il ricordo, attraverso un'immagine. Questo è il mio condizionamento. A un certo punto, venite a dirmi di guardare senza le parole, senza immagini, senza i ricordi del passato. Vi rispondo che è impossibile. La mia reazione immediata è: non posso. Ciò significa che non sto realmente ascoltando quello che mi dite. È la reazione immediata che mi fa dire: "Non posso". Ma, se fate attenzione, vi accorgerete che la risposta 'non posso' è una forma di resistenza, perché sono così attaccato a un guru, a una dottrina religiosa, che ho paura di staccarmene. Devo prestare attenzione alla mia risposta e contemporaneamente ascoltare quello che mi dite: per osservare deve esserci totale libertà dalla parola e dal contenuto della parola. Devo ascoltare entrambe le cose. Siate quindi consapevoli di questo movimento, la resistenza e l'ascolto, il desiderio di ascoltare e sapere che è impossibile ascoltare se fate resistenza, e rimanete lì. Non dite: "Devo capire". Osservate semplicemente, con tutta la vostra attenzione. La pura osservazione è priva del movimento del sé. La parola è il sé. La parola, la memoria, l'accumulo di ferite, paure, ansie, dolori, sofferenze e tutto il travaglio dell'esistenza umana costituiscono il sé, che è la mia coscienza. L'osservazione mette fine a tutto questo. Tutto questo non entra nell'osservazione perché non c'è un 'io' che osserva. Quindi, in questa osservazione condotta

nella vita quotidiana c'è perfetto ordine. Non c'è contraddizione. La contraddizione è disordine, e in virtù del suo disordine la contraddizione ha il proprio ordine peculiare e limitato. Possiamo quindi chiederci che cos'è la meditazione, non come meditare. Se chiedete 'come', c'è qualcuno che vi dice che cosa fare. Se non chiedete 'come', ma chiedete che cos'è la meditazione, dovete esercitare tutte le vostre capacità, tutta la vostra esperienza, per quanto limitata; dovete riflettere. Meditazione significa riflettere, ponderare, essere interessati, impegnarsi, non nei confronti di qualcosa, ma avere lo spirito dell'impegno. Spero che stiate ascoltando per indagare da soli, perché nessuno, nessuno, può insegnarvi la meditazione, per quanto sia lunga la sua barba o esotico il suo abbigliamento. Scopritelo da voi, attenetevi a ciò che scoprite da voi e non dipendete da nessuno. Occorre comprendere a fondo il significato della parola meditazione, che implica essenzialmente la 'misurazione'. Che cosa significa? Dagli antichi greci all'epoca moderna, tutto il mondo tecnologico si è basato sulla misurazione. Non potete costruire un ponte o un grattacielo di cento piani senza fare delle misurazioni. Anche internamente non facciamo altro che misurare: "Sono stato, sarò", "Sono stato questo, sono questo, devo essere quello". Oltre che misurazione è anche paragone. Misurare significa paragonare: tu sei alto e io sono basso, io ho la pelle chiara e tu hai la pelle scura. Comprendere il significato della misurazione, delle parole più e meglio, e non usarle mai interiormente. Lo state facendo mentre stiamo dialogando assieme? Quando il cervello è libero dalla misurazione, le stesse cellule cerebrali che si sono abituate a misurare, che sono state condizionate a misurare, si risvegliano istantaneamente alla verità del fatto che la misurazione è psicologicamente distruttiva. Quindi, le cellule cerebrali subiscono un mutamento. Il vostro cervello è stato abituato ad andare in una certa direzione e pensate che sia l'unico modo per arrivare a ciò che c'è alla fine. Alla

fine, ovviamente, c'è quello che immaginate voi. Se qualcuno viene a dirvi che quella direzione non porta da nessuna parte, fate resistenza e dite: "No, ti sbagli. Tutte le tradizioni, i più grandi autori, i più grandi santi dicono che ti sbagli". Il che significa che non avete realmente investigato, che state citando qualcun altro, che state facendo resistenza. Allora, l'altro vi dirà: "Non fare resistenza. Ascolta quello che ti dico; ascolta quello che dici tu, le tue reazioni, e quello che dico io". Ascoltate entrambi. Per ascoltare entrambi dovete dare attenzione, il che significa spazio. Scoprite se sia possibile vivere senza misurazioni, non solo durante uno specifico periodo di meditazione, ma nella vita quotidiana. Vivere senza nessun senso di misurazione è meditazione. La meditazione implica una profonda comprensione di questa parola, e la comprensione stessa, la percezione, l'intuizione di questa parola, è l'azione che mette fine alla misurazione psicologica. Lo stiamo facendo? Che cos'è inoltre la meditazione? Abbiamo compreso la natura dell'attenzione, del totale ascolto e del fatto che per ascoltare deve esservi spazio e un suono in questo spazio. E ci stiamo chiedendo se c'è qualcosa di sacro, qualcosa di santo. Non stiamo affermando che ci sia o non ci sia. Esiste qualcosa che non è mai toccato dal pensiero? Non parliamo di un 'io' che ha raggiunto qualcosa al di là del pensiero, è un'assurdità. C'è qualcosa al di là del pensiero e che non è materia? Il pensiero è un processo materiale, e quindi tutto ciò che è prodotto dal pensiero è limitato, e di conseguenza non è completo, non è intero. Esiste qualcosa totalmente al di là del mondo del pensiero? Stiamo esplorando assieme. Non stiamo dicendo che c'è o che non c'è. Stiamo indagando, dando attenzione, ascoltando, il che significa che l'intera attività del pensiero è finita, salvo che nel mondo materiale in cui devo occuparmi di determinate cose. Devo spostarmi da un luogo a un altro, devo scrivere una lettera, devo guidare l'auto, devo mangiare, devo cucinare, devo lavare i

piatti. In queste azioni devo usare il pensiero, per quanto limitato e abitudinario. Ma internamente, psicologicamente, non può esservi attività finché il pensiero non sia completamente finito. È ovvio: per osservare ciò che è al di là del pensiero, il pensiero deve finire. È infantile, immaturo chiedere: "Qual è il metodo per mettere fine al pensiero? La concentrazione, il controllo?". Chi è il controllore? Per esplorare, per avere un'intuizione sempre più profonda, per scoprire se c'è qualcosa al di là, qualcosa che non è prodotto dal pensiero, il pensiero deve avere completamente fine. La necessità stessa di scoprire mette fine al pensiero. Se voglio salire su una montagna non posso usare il treno: devo impegnarmi giorno dopo giorno, salendo sempre più in alto. Devo mettervi tutte le mie energie. Quindi, la stessa necessità di scoprire se c'è qualcosa oltre al pensiero crea l'energia che mette fine al pensiero. La stessa necessità di mettere fine al pensiero per essere in grado di osservare determina la fine del pensiero. È semplicissimo, non rendetelo complicato. Se voglio nuotare devo imparare a farlo. L'intenzione di nuotare è più forte della paura di nuotare. È un punto fondamentale, perché il pensiero è limitato e questa limitazione ha un proprio spazio, un proprio ordine. Quando finisce l'attività del pensiero limitato c'è spazio, non solo spazio nel cervello, ma spazio. Non lo spazio che il sé si crea attorno, ma lo spazio che non ha limiti. Il pensiero è limitato e qualunque cosa faccia sarà sempre limitato, perché nella sua reale natura è condizionato. Quando il pensiero scopre la sua stessa limitazione e vede che la sua limitazione produce caos nel mondo, questa stessa osservazione mette fine al pensiero, per poter scoprire qualcosa di nuovo. Allora c'è spazio e silenzio. La meditazione è dunque la comprensione e la fine della misurazione, in termini psicologici. È la fine del divenire, è vedere che il pensiero è necessariamente limitato. Può pensare all'illimitato, ma è sempre prodotto dal limitato. Così il pensiero giunge alla fine. Il cervello, il

cervello che chiacchiera, frastornato, limitato, è improvvisamente diventato silenzioso, libero da compulsioni e da qualunque forma di disciplina perché vede il fatto, la verità. E il fatto, la verità, sono al di là del tempo. Il pensiero giunge alla fine. Allora nel cervello c'è un senso di assoluto silenzio. L'intero movimento del pensiero è finito. È finito, ma può essere riportato in attività quando è necessario nel mondo materiale. È silenzioso, è tranquillo. Dove c'è silenzio c'è spazio, uno spazio immenso, perché non c'è più il sé. Il sé ha un suo spazio che è limitato, crea il suo piccolo spazio. Ma quando il sé è assente, ovvero quando è assente l'attività del pensiero, nel cervello c'è un immenso silenzio, perché ora è libero da tutti i suoi condizionamenti. E solo quando c'è spazio e silenzio può esserci qualcosa di nuovo che non è toccato dal tempo/pensiero. Questa potrebbe essere la cosa più santa e più sacra, potrebbe essere. Non datele un nome, forse è ciò che non ha nome. Ma dove c'è, ci sono intelligenza, compassione e amore. La vita non è più frammentata. È un unico processo, un movimento e un vivere unitario. La morte è importante quanto la vita, quanto il vivere. Le due cose vanno assieme. Vivere significa morire. Mettere fine a tutte le preoccupazioni, le ansie e le sofferenze è morire. Sono come due fiumi che scorrono assieme, formando una massa d'acqua enorme. E tutto questo, tutto ciò che abbiamo detto dall'inizio del nostro dialogo fino a questo momento, fa parte della meditazione. Abbiamo esplorato la natura umana, e nessuno può portare un mutamento radicale in questa natura salvo voi stessi.

Nessun altro può darci la luce

Occorre essere totalmente liberi per essere una luce per se stessi. Luce per se stessi! Nessun altro può darci questa luce, e non potete accenderla alla candela di un altro. Se la accendete alla candela di un altro è soltanto una candela che si può spegnere. L'indagine stessa per scoprire che cosa significa essere una luce per se stessi fa parte della

meditazione. Esploreremo assieme che cosa significa essere una luce per noi stessi, per capire la straordinaria importanza di avere questa luce. Siamo condizionati ad accettare un'autorità: l'autorità di un prete, l'autorità di un libro, l'autorità di un guru, l'autorità di chi dice di sapere. Ma in tutto ciò che concerne la spiritualità, se posso usare la parola spirituale, non deve esserci autorità di nessun genere, altrimenti non potete essere liberi di indagare, di scoprire da voi il significato della meditazione. Per esplorare la meditazione dovete essere interiormente e totalmente liberi da qualunque autorità e da qualunque paragone, compresa l'autorità di chi vi sta parlando, soprattutto di chi vi sta parlando, cioè io, perché se seguite ciò che dice è tutto finito. Dovete essere consapevoli dell'importanza del medico, dello scienziato, ma comprendere l'assoluta irrilevanza di un'autorità interiore, che si tratti dell'autorità di un altro o dell'autorità delle vostre esperienze, conoscenze, conclusioni e pregiudizi. Le nostre esperienze, le nostre conoscenze rischiano di diventare le nostre autorità: "Ho capito, sono nel giusto". Sono tutte forme di autorità di cui dobbiamo essere consapevoli, altrimenti non potrete mai essere una luce per voi stessi. Se siete una luce per voi stessi siete una luce per il mondo, perché il mondo è voi e voi siete il mondo. Quindi non c'è nessuno che vi guidi, nessuno che confermi i vostri progressi, nessuno che vi incoraggi. Siete completamente soli nella meditazione. E questa luce per voi stessi può nascere soltanto quando indagate da voi ciò che siete. Questa è consapevolezza di sé, sapere chi siete. Non secondo gli psicologi, non secondo questo o quel filosofo, non secondo chi vi sta parlando; ma conoscere, essere consapevoli della vostra natura, di ciò che pensate, di ciò che sentite, per scoprirne l'intera struttura. La conoscenza di sé ha un'importanza straordinaria. Non la descrizione fatta da un altro, ma 'ciò che è' realmente, ciò che siete. Non ciò che pensate di essere o pensate di dover essere,

ma ciò che sta realmente accadendo. Avete mai provato? Sapete quanto sia difficile essere consapevoli di quanto sta realmente accadendo, per così dire, sotto la pelle? Il fatto è che osserviamo attraverso la conoscenza del passato, e se esaminate attraverso la conoscenza che avete acquisito come esperienza o che avete accettato da un altro, state esaminando voi stessi attraverso il background del passato. Per questo non potete osservare realmente 'ciò che è'. Deve esserci la libertà di osservare; allora in questa osservazione la nostra struttura e la nostra natura iniziano a rivelarsi. Pochi vi parleranno di questo, perché sono alla ricerca di un interesse personale, vogliono formare organizzazioni, gruppi, tutta la struttura di questo commercio. Vi prego di dare totale attenzione a quanto stiamo dicendo. Per comprendere se stessi occorre osservare, e questa osservazione può avvenire solo adesso. Non è il movimento del passato che osserva il presente. Se osservo il presente a partire dalle mie passate conclusioni, dai miei pregiudizi, dalle mie speranze e paure, è un'osservazione del presente fatta dal passato. Credo di stare osservando il presente, ma l'osservazione del presente può avvenire solo quando non c'è l'osservatore, che è il passato. L'osservazione del presente è straordinariamente importante. Qui il movimento del passato che incontra il presente deve finire: questo è l'adesso. Se consentite al passato di continuare, il presente diventa il futuro o il passato, ma mai il vero adesso. L'osservazione può avvenire solo in relazione al presente; quando siete arrabbiati, quando sentite una bramosia, osservatela così com'è. Ciò significa non condannare, non giudicare, ma guardarla, lasciare che fiorisca e che scompaia. Ne vedete la bellezza? Siamo stati educati a reprimere o a muoverci in una certa direzione. Ma qui stiamo dicendo: osservate la vostra rabbia, la vostra avidità, le vostre pulsioni sessuali, qualunque cosa, e osservate senza il passato, lasciando che la rabbia fiorisca e scompaia, appassisca. Se fate così, non sarete mai più in

preda alla rabbia. Avete mai provato? Provate e lo scoprirete da soli. Mettete in atto un'osservazione priva di scelta. Osservate la vostra avidità, l'invidia, la gelosia, qualunque cosa ci sia, e vedrete che in questa stessa osservazione l'avidità, e qualunque altra cosa, fiorisce e subisce un cambiamento radicale. La pura osservazione senza il background porta un cambiamento. Essere consapevoli di se stessi senza scegliere e vedere ciò che sta realmente accadendo nel presente consente all'intero movimento del sé, dell''io', di fiorire. E quando non c'è background, quando non c'è l'osservatore che è il background, avviene una trasformazione radicale. In tutto ciò, ovviamente, l'autorità non ha posto. Non c'è nessun intermediario tra la vostra osservazione e la verità. In questo modo diventate una luce per voi stessi e non chiederete mai più a nessuno come fare. Nella stessa osservazione è contenuta l'azione, il cambiamento. Provate! Quindi, è essenziale la libertà di osservare e l'assenza di qualunque forma di autorità. Allora la ricerca dell'esperienza, che è ciò che tutti vogliamo, deve avere fine. Vi spiegherò perché. Ogni giorno facciamo esperienze di vario tipo. La loro registrazione diventa memoria e la memoria distorce l'osservazione. Se, ad esempio, siete cristiani, siete condizionati da duemila anni di ideologie, credenze, dogmi e riti, il salvatore e così via, e volete fare esperienza di ciò che chiamate... chiamatelo come volete. E ne farete esperienza, perché è il vostro condizionamento. In India ci sono centinaia di divinità, gli indiani sono condizionati e ne hanno delle visioni, perché vedono in dipendenza del loro condizionamento. Quando ci stanchiamo delle esperienze fisiche vogliamo un altro tipo di esperienza, l'esperienza spirituale, trovare Dio, avere delle visioni. E avrete delle visioni, farete delle esperienze in dipendenza del vostro background, è ovvio, perché la vostra mente è stata condizionata in quel certo modo. Siatene consapevoli e scoprite che cosa implicano le

esperienze. Che cosa implicano le esperienze? Per fare esperienza deve esserci uno sperimentatore. Lo sperimentatore è tutto ciò che desidera ardentemente, tutto ciò che gli è stato detto, il suo condizionamento. Vuole sperimentare qualcosa che chiama Dio, nirvana o con qualunque altro nome. E lo sperimenterà. Ma la parola esperienza implica il riconoscere ciò di cui si fa esperienza, e riconoscere implica il conoscere già. Quindi non è mai nuovo. Una mente che vuole fare esperienze vive in realtà nel passato e quindi non potrà mai incontrare qualcosa di completamente nuovo, di originale. Per questo deve esserci libertà dal desiderio di esperienze. È difficilissimo entrare in questa meditazione, perché tutti vorremmo invece una vita facile, confortevole, comoda e felice. Così, quando si presenta una difficoltà che richiede tutta la vostra attenzione, tutta la vostra energia, dite: "Non fa per me, cercherò un altro modo". Osservate le vostre paure, i vostri piaceri e dispiaceri, e tutte le complessità dei vostri rapporti quotidiani. Osservate tutto ciò con grande attenzione. Osservare implica l'assenza di un osservatore; quindi non si tratta di reprimere, rifiutare o accettare, ma semplicemente di osservare la vostra paura. Dove c'è paura, la percezione è sempre distorta. Anche inseguire il piacere è un fattore di distorsione, e così la scontentezza, che è un peso. La mente che sta imparando a meditare deve essere libera da tutto questo e comprendere giorno per giorno i rapporti quotidiani. È molto difficile, perché i nostri rapporti reciproci si basano sulle immagini che abbiamo gli uni degli altri. Finché c'è un creatore di immagini, il creatore di immagini impedisce il rapporto reale. È essenziale comprendere questo punto prima di poter approfondire la meditazione, ed è per questo che pochissimi meditano nel modo giusto, nel modo corretto. Tutti i sistemi di meditazione, che giorno per giorno seguono un metodo, affermano che si deve controllare il pensiero, perché il pensiero è un fattore di disturbo per la

mente silenziosa. Ma, se esaminiamo meglio, chi è che controlla? Vedete l'importanza di controllare il pensiero e dite: "Cercherò di controllarlo", ma il pensiero si sottrae sempre al vostro controllo. Passate quarantanni nel tentativo di controllarlo e il pensiero continua a sfuggirvi. Per questo dovete chiedervi chi è che controlla. E perché dovrebbe essere così importante fare questo tremendo sforzo per controllare? In questo modo si crea un conflitto tra il pensiero che cerca di sottrarsi e un altro pensiero che dice: "Devo controllarlo". È una continua battaglia, una lotta, un conflitto. Per questo dobbiamo chiederci chi è il controllore. Il controllore non è forse un altro pensiero? Un pensiero prende il comando e dice: "Devo controllare gli altri pensieri". Un frammento cerca di controllare un altro frammento. Ciò che è davvero importante è comprendere che è tutto pensiero, che non c'è un pensatore e una cosa pensata, né un pensatore che controlla il pensiero. C'è solo pensiero. Allora non siamo più interessati a come controllare il pensiero, ma all'intero processo del pensiero. Perché dovrebbe fermarsi? Se c'è soltanto pensiero, perché si dovrebbe fermare? Il pensiero è movimento, non è vero? Pensare è un movimento nel tempo da un punto a un altro punto. Può finire il tempo? Questa è la domanda, e non come fermare il pensiero. Nella meditazione, i guru hanno messo l'accento sul controllo, ma dove c'è controllo c'è automaticamente sforzo, conflitto e quindi repressione. E la repressione crea ogni tipo di comportamento nevrotico. È possibile vivere senza nessuna forma di controllo? Ciò non significa totale permissività, fare solo ciò che si vuole. Nella vita quotidiana, psicologicamente, è possibile non avere nessun controllo? Sì, è possibile. Ma non conosciamo una vita in cui non vi sia nemmeno l'ombra del controllo, sappiamo solo controllare. Il controllo c'è quando c'è il paragone. Mi paragono a voi e voglio essere come voi perché siete più intelligenti, più brillanti, più spirituali. Voglio essere come voi e mi sforzo di diventare come voi.

Ma se psicologicamente non c'è nessun paragone, che cosa avviene? Che io sono quello che sono. Non so che cosa sono, ma lo sono. Non c'è movimento verso qualcosa che giudico migliore. Che cosa avviene se non faccio paragoni? Sono stupido perché mi sono paragonato a voi, che siete brillanti, intelligenti, o è la parola stupido che mi rende uno stupido? Quando visitate un museo guardate i quadri esposti, li paragonate e dite che questo è migliore di quello. Siamo stati educati a fare così. A scuola dobbiamo essere migliori degli altri, eccellere sugli altri. Gli esami si basano sul paragone, sullo sforzo. Abbiamo detto che, comprendendo il movimento della misurazione, e vedendone psicologicamente la falsità, rimanete con 'ciò che è'. Avete esattamente 'ciò che è'. Ma potete entrare in contatto con 'ciò che è' solo quando avete tutta l'energia a disposizione. In genere l'energia viene sprecata nei paragoni, ma senza paragoni avete tutta l'energia per osservare 'ciò che è', per osservare il presente. Così, 'ciò che è' va incontro a una trasformazione radicale. Il pensiero ha diviso se stesso in controllore e controllato. Ma non esistono un controllore e un controllato, c'è solo pensiero, solo l'atto del pensare. Il pensiero è un movimento nel tempo sotto forma di misurazione. Può aver fine in modo naturale, con facilità, senza bisogno di controllo? Se faccio uno sforzo per mettervi fine, è ancora il pensiero che agisce. Mi inganno dicendo che il pensatore è diverso dal pensiero. C'è solo l'atto del pensare. Il pensatore è il pensato. Se non c'è pensatore non c'è pensiero. Può il pensiero, che è movimento nel tempo, avere fine? Il che significa: può fermarsi il tempo? Il tempo è il passato. Non esiste un tempo futuro; il futuro è soltanto il passato che incontra il presente, lo modifica e procede. Il tempo è un movimento dal passato, modificato ma ancora in atto. Questo movimento, che è il movimento del conosciuto, il movimento di tutto quello che abbiamo imparato, deve fermarsi. Se non siete liberi da questo movimento, non può esserci

osservazione del nuovo. Questo movimento deve fermarsi, ma non potete fermarlo attraverso la volontà, che significa controllo. Non potete fermarlo attraverso il desiderio di farlo, perché il desiderio fa parte della sensazione, del pensiero, delle immagini. Come può quindi questo movimento avere fine, in modo naturale, facile, semplice, senza la vostra intenzione di arrestarlo? Avete mai provato a smettere di fare qualcosa che vi dà un grande piacere, all'istante, di colpo? L'avete mai fatto? Potete farlo con qualcosa che vi causa dolore e sofferenza, ma non sto parlando di questo, perché è ovvio che volete dimenticarlo, gettarlo via. Parlo di qualcosa che vi dà un immenso piacere. L'avete mai fatto? Lasciarlo andare all'istante senza fare sforzo? Non l'avete mai fatto? Il passato è il nostro continuo background. Viviamo nel passato: qualcuno mi ha ferito, qualcuno mi ha detto. Tutta la nostra vita è nel passato. Ciò che avviene adesso viene trasformato in ricordo, e il ricordo è il passato. Per questo viviamo nel passato. Può il movimento del passato finire? Il passato è un movimento, modificato nel presente, verso il futuro. È il movimento del tempo. Il passato è un movimento che corre perennemente in avanti, incontra il presente e continua. L'adesso è non movimento, perché non potete conoscere il presente, potete conoscere soltanto il movimento. L'adesso non è movimento. L'adesso è il passato che incontra il presente e lì finisce. Questo è l'adesso. Il movimento del passato incontra il presente, che è immobile, e si ferma. E così il pensiero, che è un movimento del passato, incontra totalmente il presente e lì finisce. Su questo si deve meditare, riflettere. Esaminate a fondo. Il punto successivo è la mente, che non è solo materia, il cervello, ma anche sensazione e tutto ciò che il pensiero ha messo nella mente. È coscienza, e in questa coscienza ci sono tutte le varie richieste inconsce. È possibile osservare questa totalità della coscienza come un tutto? Non frammento per frammento, perché se la esaminassimo frammento per

frammento non arriveremmo mai alla fine. Solo nell'osservazione della totalità della coscienza c'è la sua fine, la possibilità di qualcos'altro. Può quindi questa totalità della coscienza essere osservata come un tutto? Sì, è possibile. Se studiate una mappa con il desiderio di andare in un certo luogo, c'è una direzione. Ma osservare la totalità della mappa significa non avere direzione. È molto semplice. Vedetene la semplicità e non rendetela una cosa complessa. Allo stesso modo, osservare la totalità della coscienza equivale a non avere direzione, il che significa non avere motivazione. Se riuscite a osservare ogni cosa totalmente, voi stessi o la vostra coscienza, non c'è motivazione e quindi non c'è direzione. Quindi, per osservare la vostra coscienza nella sua totalità non deve esserci motivazione, direzione. È possibile, considerando che siete stati condizionati a fare tutto con una motivazione? Siamo stati educati, condizionati ad agire in base a una motivazione. Tutte le religioni, tutti ci dicono che dobbiamo avere una motivazione. Ma nel momento in cui avete una motivazione, che può essere il piacere o il dolore, una ricompensa o una punizione, avete una direzione e quindi non potete più vedere la totalità. Se lo comprendete, se lo vedete realmente, non seguirete più nessuna motivazione. Non serve chiedere: "Come faccio ad abbandonare le mie motivazioni?". È sufficiente comprendere che si può vedere totalmente solo quando non c'è direzione, quando non c'è un centro da cui parte una direzione. Il centro è la motivazione. Se non c'è motivazione non c'è un centro, e quindi non c'è direzione. Tutto questo fa parte della meditazione. E poi? Ora la mente è pronta a osservare senza nessun movimento. Ci siete? Avendo compreso l'autorità e tutto il resto, siete completamente soli e siete una luce per voi stessi. Non c'è niente che interferisca; la mente, il cervello, non registrano. La mente è priva di qualunque movimento e per questo è silenziosa. Non un silenzio imposto, non un silenzio costruito, che non

ha nessun valore, ma un silenzio che non è il risultato di avere fermato qualcosa, di avere fermato il rumore. Un silenzio che è la naturale conseguenza della vita quotidiana. Allora nella vita quotidiana c'è bellezza e la bellezza appartiene al non movimento. Che cos'è la bellezza? È la descrizione? È una cosa visibile, le proporzioni, l'altezza, la profondità, le ombre, un dipinto o una scultura di Michelangelo? Che cos'è la bellezza? È nell'occhio? È all'esterno? Oppure non è né nell'occhio né all'esterno? Diciamo che là, all'esterno, c'è qualcosa di bellissimo, una splendida architettura, una meravigliosa cattedrale o un magnifico dipinto. O forse la bellezza è nell'occhio allenato a osservare, a vedere che il brutto non è proporzionato, che non ha profondità né stile? La bellezza è all'esterno, nell'occhio, oppure non ha nulla a che vedere né con l'occhio né con l'esterno? La bellezza c'è quando voi non ci siete. Quando guardate siete voi che guardate, che giudicate, che dite: "Che splendide proporzioni, che sobrietà, che profondità, che grandiosità". Siete solo voi che guardate e che date valore. Ma quando voi non ci siete, ecco la bellezza. Vogliamo esprimerci perché l'espressione è appagamento, ma quando è presente la bellezza non la si può esprimere. C'è bellezza quando voi, in quanto esseri umani con tutti i vostri travagli, le vostre ansie, dolori e sofferenze, non ci siete. Allora c'è bellezza. Ora la mente è immobile, priva di qualunque movimento. Che cosa avviene quando il movimento si ferma? La compassione è un movimento? Pensiamo che una persona compassionevole sia quella che fa qualcosa per gli altri, che va in un villaggio indiano a portare aiuto. Ma tutto ciò è solo una forma di sentimentalismo, di affettività, e così via. Noi ci stiamo ponendo una domanda molto più profonda: che cosa avviene, che cosa c'è quando non c'è movimento? C'è compassione? O qualcosa che è ancora più in là, qualcosa di completamente originale e quindi sacro? Non sappiamo che cosa sia il sacro. Pensiamo che le immagini nelle chiese e

nei templi siano sacre, ma le immagini sono create dal pensiero. E il pensiero è un processo materiale, movimento. Quando non c'è movimento, c'è qualcosa di totalmente originale, assolutamente non corrotto dall'umanità e non toccato dai movimenti del pensiero? Questo potrebbe essere ciò che è originario e quindi sacro. Questa è la vera meditazione. Iniziare dall'inizio senza sapere niente. Se iniziate sapendo finite nel dubbio. Se iniziate non sapendo arrivate all'assoluta verità, che è certezza. Mi chiedo se comprendete questo punto. Abbiamo iniziato dicendo che dobbiamo indagare noi stessi, ma noi stessi siamo il conosciuto, quindi dobbiamo svuotarci dal conosciuto. Da questo vuoto, tutto fluisce naturalmente. Quando c'è qualcosa di santo, che è l'intero movimento della meditazione, la vita assume un significato completamente diverso. Non è mai superficiale, mai. Se avete questo stato, nient'altro importa.

Una dimensione che il pensiero non può toccare

In qualunque parte del mondo si osservano gli sforzi della mente, dai più rozzi ai più raffinati, per trovare qualcosa di sacro, di realmente sacro. Ovunque si vada incontriamo la ricerca della mente umana di qualcosa che sia realmente sacro, divino, qualcosa di non corruttibile. Per trovarlo, i preti di tutto il mondo hanno detto che dovete avere fede in qualcosa che l'uomo chiama 'Dio'. Ma è possibile indagare e scoprire se questa cosa esiste obbedendo a una particolare religione o a un particolare credo? O è semplicemente l'invenzione di una mente spaventata che vede che tutto scorre, vede che tutto è transitorio e cerca qualcosa di permanente, ovvero al di là del tempo? Dobbiamo avere questo interesse perché, che si abbia o meno la fede, se non vi entriamo in contatto, se non lo scopriamo, la vita sarà sempre superficiale. Possiamo essere persone morali, nel senso vero della parola, liberi da coercizioni, liberi dall'interferenza della società e della

cultura, vivere una vita armoniosa, sana, equilibrata, priva di contraddizioni e di paure, ma se non troviamo ciò che l'umanità cerca da sempre, per quanto morali e socialmente attivi possiamo essere, per quanto cerchiamo di fare sempre il bene degli altri, la vita continuerà a essere superficiale. Essere realmente morali, virtuosi, significa entrare sempre più in profondità nell'ambito dell'ordine. Una persona seria, realmente interessata al fenomeno globale dell'esistenza, vede l'importanza di scoprire da sola se esiste qualcosa di indicibile, al di là del tempo, che non è creato dal pensiero e non è un'illusione della mente umana alla ricerca di esperienze. Dobbiamo scoprirlo, perché è ciò che dà una stupefacente profondità alla vita, che dà non solo significato ma anche grande bellezza, ciò in cui non esiste conflitto bensì un grande senso di totalità, di completezza, di assoluta autosufficienza. Una mente intenzionata a scoprirlo deve ovviamente mettere da parte tutto ciò che l'uomo definisce divino, assieme a tutti i riti, i dogmi e le credenze della religione a cui è stata condizionata. Spero che stiamo davvero comunicando e spero anche che abbiate già messo da parte tutto ciò, non solo a livello verbale ma nel profondo, interiormente, in modo da essere in grado di fare da soli senza dipendere psicologicamente da nulla. Il dubbio è una cosa buona, ma deve essere tenuto al guinzaglio. Tenere il dubbio al guinzaglio con intelligenza significa esplorare, ma dubitare di tutto non ha senso. Se avete indagato in modo intelligente e avete visto da voi tutte le implicazioni che la struttura dell'uomo ha creato nel tentativo di scoprire se c'è, o se non c'è, uno stato della mente libero dal tempo, imperituro, potete incominciare a comprendere. Il pensiero non potrà mai scoprire questo stato, perché il pensiero non è soltanto tempo e misurazione, ma anche l'intero contenuto del passato, conscio o inconscio. Quando il pensiero afferma di essere alla ricerca di qualcosa di reale, proietta ciò che esso stesso considera reale, e quindi

un'illusione. Quando il pensiero inizia a seguire una disciplina alla ricerca di qualcosa, fa quello che dicono di fare i santi, le religioni e le dottrine. I guru vi diranno di controllare il pensiero, disciplinarlo, allenarlo, costringerlo negli schemi che essi stessi vi danno per scoprire alla fine ciò che è reale. Ma sappiamo che il pensiero non potrà mai scoprirlo, perché fondamentalmente il pensiero non è libero. Il pensiero non può mai essere nuovo, e per scoprire ciò che è assolutamente impercepibile, inconoscibile e indicibile, il pensiero deve essere totalmente silenzioso. Può il pensiero diventare silenzioso senza nessuno sforzo, senza controllo? Nel momento in cui lo controllate c'è un controllore creato anch'esso dal pensiero. Il controllore inizia a controllare i pensieri e così nasce il conflitto. Ovunque c'è conflitto c'è attività del pensiero. La mente è il prodotto del tempo, dell'evoluzione; è il deposito di un gran numero di conoscenze che sono a loro volta il prodotto delle influenze e delle esperienze che costituiscono l'essenza stessa del pensiero. Può la mente essere silenziosa e libera dal controllo, dalla disciplina, da ogni forma di sforzo? Dove c'è sforzo c'è necessariamente distorsione. Se voi e io lo comprendiamo saremo in grado di funzionare nella vita quotidiana in modo sano, normale e assennato, e nello stesso tempo avremo uno straordinario senso di libertà dal pensiero. Come può avvenire tutto ciò? È questo che l'umanità si è sempre chiesta. Sappiamo molto bene che il pensiero è qualcosa di mutevole, che può essere cambiato, modificato, ampliato, ma che non può giungere a ciò che non è percepibile da qualunque processo di pensiero. L'umanità si chiede in che modo sia possibile controllare il pensiero, perché vediamo con chiarezza che solo una mente perfettamente immobile e silenziosa può ascoltare, solo quando la mente è perfettamente immobile e silenziosa possiamo sentire o vedere qualcosa con chiarezza. Può il cervello, la mente, essere completamente immobile? Vi siete mai posti questa domanda? Se ve la siete posta, e avete

trovato una risposta, avete risposto in accordo al vostro pensiero. Può il pensiero riconoscere semplicemente le proprie limitazioni e, avendole riconosciute, rimanere in silenzio? Se avete osservato il vostro cervello in azione, avrete visto che le cellule cerebrali sono il contenuto del passato. Ogni cellula del cervello conserva il ricordo di ieri, perché il ricordo di ieri dà sicurezza al cervello. Il domani è incerto, quindi la certezza è nel passato, la sicurezza è nel conosciuto. Quindi il cervello è il passato, e il cervello è il tempo. Può pensare solo in termini di tempo: ieri, oggi e domani. Il domani è incerto, ma il passato, attraverso il presente, rende il domani più sicuro. Può questo cervello, che è stato educato e condizionato in questo modo per millenni, essere completamente immobile e silenzioso? Vi prego di comprendere prima di tutto il problema, perché quando comprendiamo un problema e tutte le sue implicazioni con chiarezza, saggezza e intelligenza, la risposta è nel problema, non al di fuori di esso. Quindi la domanda è: può il cervello, la mente, l'intera struttura organica, essere completamente silenziosa? Vedete, ci sono varie forme di silenzio. C'è il silenzio tra due rumori, c'è il silenzio tra due frasi, c'è un silenzio che può venire indotto, c'è un silenzio prodotto da una grande disciplina, dal controllo. Tutti questi silenzi sono sterili, perché non sono silenzio. Sono il prodotto del pensiero che vuole essere silenzioso, e sono quindi silenzi all'interno della sfera del pensiero. Come può la mente, che è la totalità di tutta la cosa, essere silenziosa senza motivazione? Se c'è una motivazione c'è ancora attività del pensiero. Se non sapete rispondere ne sono felice, perché è una domanda che esige una totale sincerità. Scoprire se esiste qualcosa che non appartiene a questa dimensione, ma a una dimensione completamente diversa, richiede una grande sincerità in cui non c'è autoinganno, e quindi non c'è volontà. Nel momento stesso in cui la mente vuole trovare questo stato, lo inventa, e così cade nell'illusione, in una visione immaginaria.

Questa visione, questa esperienza, è una proiezione del passato e, per quanto affascinante, per quanto piacevole o grandiosa, appartiene sempre al passato. Se tutto ciò vi è chiaro, non solo in teoria ma nei fatti, la domanda è: è possibile svuotare completamente i contenuti della coscienza, ciò che costituisce la coscienza? Il contenuto della nostra coscienza quotidiana è formato dall'inconscio e dal conscio: ciò che abbiamo pensato, ciò che abbiamo accumulato, ciò che abbiamo ricevuto attraverso la tradizione, la cultura, le lotte, i dolori, le sofferenze e gli inganni. Tutto ciò costituisce la totalità della mia coscienza e della vostra. Scoprire se esiste qualcosa che non appartiene a questa dimensione, ma a una dimensione completamente diversa, esige una grande sincerità. Senza il suo contenuto, che cos'è la coscienza? Conosco la mia coscienza solo attraverso il suo contenuto. Sono un induista, un buddhista, un cristiano, un cattolico, un comunista, un socialista, un artista, uno scienziato, un filosofo. Sono attaccato alla mia casa, a mia moglie, ai miei amici. Le conclusioni, i ricordi, le immagini che ho costruito nell'arco di cinquanta, cento o diecimila anni sono il mio contenuto. Questo contenuto è la mia e la vostra coscienza, e questa coscienza è tempo perché è l'ambito del pensiero, il terreno della misurazione, dei paragoni, delle valutazioni e dei giudizi. Nella sfera della coscienza ci sono tutti i miei pensieri, consci e inconsci. Qualunque movimento all'interno di questa sfera avviene all'interno del movimento della coscienza con i suoi contenuti. Per questo lo spazio di una coscienza piena di contenuti è molto limitato. Se lo comprendiamo assieme sarà una comprensione vostra, non mia. Quando siete liberi da qualunque guida e qualunque insegnamento, la vostra mente può imparare. Avete energia, avete la passione della scoperta. Se invece seguite qualcuno, perdete tutta la vostra energia. All'interno della sfera della coscienza con il suo contenuto, che è tempo, lo spazio è molto ridotto. Potete ampliare questo spazio con

l'immaginazione, con vari trucchi, attraverso varie tecniche di espansione, pensando di più o in modo più sottile e strutturato, ma tutto ciò rimane nello spazio limitato della coscienza con il suo contenuto. Qualunque movimento per andare al di là di se stesso avviene sempre dentro il contenuto. Anche se assumiamo delle droghe l'effetto è sempre l'attività del pensiero all'interno della coscienza; se anche pensate di trascenderlo, siete sempre al suo interno, perché è soltanto una vostra idea, oppure state soltanto sperimentando il contenuto più profondamente. Il contenuto è l''io', l'ego, la persona, il cosiddetto individuo. All'interno di questa coscienza, per quanto espansa, continuano a esserci il tempo e uno spazio ridotto. Se questa coscienza si sforza di raggiungere qualcosa che è oltre se stessa, si sta illudendo. È assurdo che cerchi la verità. Seguire un 'maestro', un guru che vi dice che troverete la verità attraverso una pratica rivolta a ottenere qualcosa, senza la comprensione del contenuto e senza svuotarne la coscienza, è come un cieco che guida un altro cieco. La mente è il suo contenuto. Il cervello è il passato e funziona a partire dal passato. Il pensiero non è mai libero e non è mai nuovo. Sorge quindi una domanda: come ci si può svuotare del contenuto? Non con un metodo, perché seguire un metodo che un altro vi ha insegnato, o che avete inventato da voi, diventa un processo meccanico e quindi rimane sempre nell'ambito del tempo e dello spazio limitato. Può la mente vedere le sue limitazioni, e può la percezione della limitazione coincidere con la fine della limitazione? Può la mente non chiedere come svuotarsi, ma vedere nella sua totalità il contenuto che costituisce la coscienza e percepire, ascoltare l'intero movimento della coscienza in modo che questa stessa percezione coincida con la fine del movimento? Se riconosco qualcosa come falso, questo stesso riconoscimento è la verità. La percezione di me stesso mentre dico una menzogna è la verità. La percezione stessa della mia invidia è libertà

dall'invidia. Ciò significa che potete vedere con chiarezza, osservare con chiarezza, solo quando non c'è un osservatore. L'osservatore è il passato, le immagini, le conclusioni, le opinioni e i giudizi. Può la mente vedere con chiarezza il proprio contenuto senza bisogno di sforzi? Vedere la propria limitazione, la mancanza di spazio, il fatto che la coscienza con il suo contenuto è legata al tempo? Riuscite a vedere tutto ciò? Ma potete vederlo nella sua totalità, i contenuti inconsci e quelli consci, solo quando osservate in silenzio, quando l'osservatore è completamente silenzioso. Ciò significa che deve esserci attenzione e in questa attenzione c'è energia. Se invece vi sforzate di essere attenti, questo stesso sforzo è uno spreco di energia. Il tentativo di controllare è uno spreco di energia. Il controllo implica conformismo, paragone, repressione, e tutto ciò è uno spreco di energia. Quando c'è percezione c'è attenzione, totale energia in cui non viene sprecata neppure una briciola di energia. Se osservate con la totalità dell'energia la totalità del contenuto, conscio e inconscio, la mente è vuota. Non è più una mia illusione. Non è ciò che penso e neppure una conclusione a cui sono giunto. Se sono giunto a una conclusione e penso che sia vera, sono nell'illusione. Sapendo che è un'illusione non ne parlo, perché altrimenti sarei un cieco che guida un altro cieco. Se state realmente ascoltando, se state dando attenzione, se volete davvero scoprire, vedete la logica e l'assennatezza di tutto ciò. È possibile che l'inconscio si riveli pienamente con tutto il suo contenuto? In primo luogo diamo attenzione a questa domanda e poi potremo partire di qui. Come facciamo con qualunque altra cosa, abbiamo diviso la coscienza in conscio e inconscio. Questa divisione, questa frammentazione, è indotta dalla cultura e dall'educazione. L'inconscio ha le sue motivazioni, la sua eredità razziale, le sue esperienze. Può tutto ciò rivelarsi alla luce dell'intelligenza, alla luce della percezione? Ponendovi questa domanda, ve la ponete in un'ottica analitica?

Intendete analizzare il contenuto conservando in questo modo la divisione, la contraddizione, il conflitto e la sofferenza? Oppure vi ponete la domanda senza conoscere la risposta? È un punto fondamentale. Se vi chiedete sinceramente, seriamente, se sia possibile conoscere l'intera struttura nascosta della coscienza senza pensare di sapere la risposta, siete nella posizione di imparare; ma se avete già un'opinione, una conclusione, affrontate la domanda con una mente che ha già dato una risposta o che pensa che non ci sia nessuna risposta. Forse sapete che cosa dicono al riguardo filosofi, psicologi e analisti, ma questa non è la vostra comprensione. È la loro comprensione, e il vostro è il tentativo di capire e di interpretare la loro descrizione, non la cosa reale. Una mente che dice 'non so' è sincera, è nella verità. Dicendo 'non so' il contenuto non ha più nessuna importanza, perché la mente è una mente fresca. È una mente nuova che dice 'non so'. Se lo dite non solo a parole, per gioco, ma con sincerità e profondità di sentire, questo stato della mente che non sa è vuoto della sua coscienza, vuoto del suo contenuto. Il contenuto è il conosciuto, lo vedete? Una mente che non può mai dire di sapere è una mente sempre nuova, viva, attiva; non è ancorata a niente. Solo quando è ancorata a qualcosa ha opinioni, conclusioni e quindi separazione. Questa è meditazione. La meditazione è percepire la verità in ogni istante, non in modo definitivo, ma percepire il vero e il falso attimo dopo attimo. Percepire la verità che il contenuto è la coscienza: ecco la verità. Vedere la verità che non so operare con queste cose; questa è la verità: non sapere. Il non sapere è lo stato in cui non c'è contenuto. È semplicissimo. Potreste muovere delle obiezioni perché volete qualcosa di più brillante, di più complesso, di costruito. Vi rifiutate di vedere qualcosa di straordinariamente semplice e quindi di straordinariamente bello. Può la mente, che è il cervello, vedere le proprie limitazioni? La limitazione del tempo, che è la schiavitù del

tempo, e la limitazione dello spazio? Finché viviamo in questo spazio limitato e in questo movimento legato al tempo, vi sarà sofferenza, disperazione psicologica, speranza e tutte le ansie che ne derivano. Ma se la mente ha percepito la verità di tutto ciò, allora che cos'è il tempo? C'è allora una diversa dimensione che il pensiero non può toccare e quindi non può descrivere? Abbiamo detto che il pensiero è misurazione e quindi tempo. Viviamo in base a misurazioni; l'intera struttura del nostro pensiero si basa sulla misurazione, che è raffronto. E il pensiero, che è misurazione, tenta di superare se stesso per scoprire se ci sia qualcosa che non è misurabile. Vedere la falsità di questo tentativo è la verità. La verità consiste nel vedere il falso, e falsa è la ricerca del pensiero di ciò che non è misurabile, di ciò che non appartiene al tempo, che non fa parte dello spazio del contenuto della coscienza. Se vi ponete queste domande e indagate, se imparate esplorando, la mente e il cervello diventano straordinariamente silenziosi. Non c'è bisogno di discipline, maestri, guru e di nessun sistema per diventare silenziosi. Oggi nel mondo vengono proposti vari tipi di meditazione. L'uomo è avido, bramoso di sperimentare qualcosa di cui non sa nulla. Ora va di moda lo yoga, che è stato portato in Occidente per rendere le persone sane, felici e giovani, per aiutarle a trovare Dio, e così nello yoga c'è di tutto. Poi c'è l'interesse per l'occulto, perché è così eccitante. Per la mente di chi cerca la verità, che vuole comprendere la vita nella sua totalità, che vede il falso come falso e vedendo il falso vede la verità, l'occultismo dice cose banali, e una tale mente non se ne occupa. È assolutamente insignificante che io possa leggere i vostri pensieri o voi possiate leggere i miei, che veda gli angeli o le fate, o che abbia delle visioni. Cerchiamo cose misteriose e non vediamo l'immenso mistero della vita, dell'amore per la vita. Non vedendolo, ci dedichiamo a cose che non hanno nessun valore. Una volta che vi siete liberati da tutto ciò, sorge la domanda

fondamentale: esiste qualcosa che non si può descrivere? La descrizione non è la cosa descritta. Esiste qualcosa che non appartiene al tempo, che è spazio privo di confini, spazio immenso? Se il vostro spazio è limitato diventate cattivi; se lo spazio manca del tutto diventate violenti, avete voglia di rompere tutto. Volete spazio, ma la mente, il pensiero, non può darvelo. Solo quando il pensiero è silenzioso c'è lo spazio che non ha confini. E solo una mente completamente silenziosa sa (no, non 'sa', ma è consapevole) è consapevole dell'esistenza, o della non esistenza, di qualcosa che è al di là della misurazione. Ed è questa l'unica cosa sacra; non le immagini, i riti, i salvatori, i guru o le visioni. Sacro è solo ciò a cui la mente perviene senza cercarlo perché è completamente vuota. Solo nel vuoto può prodursi il nuovo.